



EBOOK DE L'ÉTÉ ASTUCES & RECETTES



VERSION 2023

Sommaire

P. 3 À 6 P. 4 masques cheveux fait maison

7 À 15 P. 6 defis fitness

16 À 18 P. 10 conseils pour se protéger et préparer sa peau au soleil

19 À 24 P. 5 recettes salades detox de l'été

25 À 32 7 cocktails sans culpabiliser

gOLIMOI



4 going cheveux fait





MASQUE PROTÉINÉ

Ce masque est idéal pour apporter de l'hydratation aux cheveux. Sur des cheveux ondulés bouclés ou frisés il aidera à booster les boucles

INGREDIENTS

- 1 yaourt (de préférence de soja)
- 2 CàS de spiruline

RECETTE ET APPLICATION

1. Mélanger les ingrédients dans un bol
2. Faire un shampoing et rincer le
3. Appliquer sur l'ensemble des cheveux (cuir chevelu et longueurs)
4. Couvrir les cheveux pour éviter que cela sèche : charlotte plastique, celophane ou bonnet masque
5. Laisser poser minimum 45 min
6. Rincer puis appliquer un après shampoing

MASQUE HYDRATANT

Ce masque est idéal pour apporter de l'hydratation aux cheveux.

INGREDIENTS

3 verres d'eau
2 c.à.s de riz

RECETTE ET APPLICATION

- 1.Mettre l'eau dans une casserole et porter à ébullition
- 2.Ajouter le riz et laisser cuire 30 min à feu moyen jusqu'à ce que le riz devienne collant pateux
- 3.Mixer l'ensemble des ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène
- 4.Faire votre shampoing et appliquer sur l'ensemble des cheveux (longueur +cuir chevelu)
- 5.Couvrir les cheveux pour éviter que cela sèche : charlotte plastique, celophane ou bonnet masque
- 6.Laisser poser minimum 45 min
- 7.Rincer puis appliquer un après shampoing

MASQUE NOURRISSANT

Ce masque est idéal pour les cheveux secs pour nourrir les longueurs

INGREDIENTS

5 CàS de lait de coco
3 CàS d'huile de coco fondue
1 CàS de miel

RECETTE ET APPLICATION

1. Mélanger les ingrédients dans un bol
2. Appliquer sur l'ensemble des longueurs
3. Couvrir les cheveux : charlotte plastique, cellophane ou bonnet masque
4. Laisser poser minimum 2h
5. Laver les cheveux: attention!!! pour faciliter le lavage appliquer d'abord le shampooing et ajouter petit à petit l'eau pour émulsionner votre shampooing

MASQUE NOURRISSANT À LA BANANE

Ce masque est idéal pour les cheveux secs pour nourrir les longueurs

INGREDIENTS

1 banane
1 jaune d'oeuf
1 c.à.s d'huile de coco

RECETTE ET APPLICATION

- 1.Mixer les ingrédients jusqu'à obtention d'un mélange homogène
- 2.Appliquer sur l'ensemble des longueurs
- 3.Couvrir les cheveux : charlotte plastique, cellophane ou bonnet masque
- 4.Laisser poser minimum 2h
- 5.Laver les cheveux



Défi fitness

Défis fitness



Avec ces **6 défis fitness**, vous pouvez, en 30 jours, vous reprendre en main, gagner en tonicité voire vous *sculpter un corps d'enfer*.

LE PRINCIPE :

chaque jour un peu d'exercice, de plus en plus intense, de plus en plus longtemps. Au départ, on se lance un challenge entre amis, puis on s'accroche, pour soi. Comme un jeu. Alors ?

Quel défi allez-vous relever ?

Intro Les aliments du sportif

1. Pour muscler ses abdos profonds
2. Pour un ventre plat et musclé en surface aussi
3. Pour des fesses fermes et rebondies
4. Pour des seins qui tiennent bien, de jolis bras, un dos tonique et des abdos fermes
5. Pour de jolies jambes tonifiées et de belles fesses
6. Des jambes fuselées, des bras galbés et un cardio au top

LES ALIMENTS DU SPORTIF



L'eau pour l'hydratation : quand on fait du sport, on considère qu'il faut boire 1,5 à 2 litres d'eau tout au long de la journée + 600 ml supplémentaires par heure d'entraînement.



La banane : ce fruit adoré des sportifs contient des sucres dont la nature varie en fonction du stade de maturation et apporte différents minéraux et vitamines.



Le fromage blanc : rafraîchissant et digeste, on peut le manger facilement en collation, associé à une banane, des fruits secs par exemple.



Les protéines : pour nourrir le muscle (la masse sèche), et contribuer à brûler plus de calories.

DEFI 1 : MUSCLE TES ABDOS PROFONDS!



LE GAINAGE

LE PRINCIPE :

se mettre en position de gainage ventral, face au sol, jambes tendues, en appui sur les avant-bras et les orteils, contracter ventre et fessiers de manière à ce que le buste reste aligné avec les jambes, et tenir la position chaque jour un peu plus longtemps.

Latéral : on s'appuie sur un avant-bras et sur la face extérieure d'un pied, on soulève le bassin, on contracte ventre, fesses et lombaires, avec le reste du corps positionné bien aligné avec les jambes. On peut lever l'autre bras pour stabiliser la position (et tonifier ledit bras).

L'accessoire indispensable : le tapis de sol & des coussins pour les genoux et coudes

Astuce en +: rentrer le ventre un peu plus à chaque respiration

DEFI 2 : VENTRE PLAT & DESSINÉ!



LE PRINCIPE :

munissez-vous d'un tapis de sol et c'est parti pour une routine allongée sur le dos, à base d'exercices de planche de gainage, pédalage en aspirant bien le nombril, crunches, et levers de jambes.

N'oubliez pas de bien contracter le périnée non-stop.

Tous les 5 jours, vous aurez droit à un jour off, pour vous reposer

Je muscle quoi ?

Toute la sangle abdominale et dorsale, et aussi les jambes, le buste, et les bras si vous tentez votre planche sur bras tendus.



DEFI 3 : FESSIERS REBONDIS & FERMES!

Les squats, un exercices que les souleveurs de fonte connaissent bien, mais que le fitness a adapté sans la barre de poids. Selon que l'on écarte ou pas les jambes, on peut varier les groupes musculaires qui bossent.

L'idée ici est d'augmenter le volume de squats pour afficher un popotin bien ferme et galbé.

LE PRINCIPE :

debout, on plie les genoux avec les fesses en arrière, de manière à garder le dos plat.

To squat signifiant s'accroupir en anglais, il s'agit de descendre sur ses jambes pliées en contrôlant bien ses appuis, et de remonter avec la force des jambes. Attention on ne s'accroupit jamais vraiment complètement : c'est aussi le fait de contrôler ce mouvement qui muscle.



DEFI 4 : SEINS & BRAS GALBÉS!

Même si l'on ne parvient pas à en enchaîner plus de trois de suite (et encore), on peut se lancer ce défi pour parvenir peut-être un jour à en effectuer une centaine. Oui, on peut rêver !

LE PRINCIPE :

Allongé.e sur le sol, prenez appui sur vos mains et vos orteils, jambes tendues, le corps bien aligné (donc ventre, fesses, tout ça en contraction), et essayez de descendre par la force de vos bras en contrôlant le mouvement de manière à pouvoir aussi remonter. Et ce, plusieurs fois de suite sans vous affaler. Et surtout pas en apnée, bien sûr !

Notre conseil : pas la peine de descendre trop bas, c'est l'effort qui compte. Vous progresserez au fur et à mesure de toute façon. Sur les genoux ça marche aussi!

DEFI 5 : JAMBES & FESSES TONIQUES!

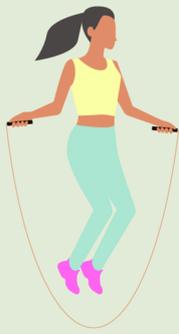


Les fentes avant peuvent constituer une alternative aux squats. À ceci près que l'on étire davantage les ischio et les mollets avec des fentes. Mélange ce défi avec les squats!

LE PRINCIPE :

Debout, les mains sur les hanches pour contrôler le bassin, posez un pied devant en pliant les jambes, de manière à positionner votre genou avancé au-dessus du pied. Chaque jambe pliée forme un angle droit. Maintenez bien le dos droit et ne bougez pas le bassin. Pour ce faire, vous serrerez le ventre, en essayant « d'avaler » le nombril ! Regardez bien droit devant vous.

Astuce en +: maintenez la pause quelques secondes en faisant des petits rebonds.



DEFI 6 : JAMBES, CARDIO, BRAS!

LE PRINCIPE :

Pour la corde à sauter, laissez tomber celle de votre petite sœur quand elle avait 8 ans et misez sur un modèle qui tourne bien (à roulements à billes par ex.). Avec de bonnes chaussures, c'est parti pour retrouver les sensations de l'enfance, mais cette fois en comptant bien vos rebonds. Une fois le volume de sauts maîtrisé, amusez-vous à varier les positions : d'abord pieds joints, puis doublez parfois le tour, essayez l'arrière...

MON ÉVOLUTION DÉFI DE L'ÉTÉ



	<i>Semaine</i> 1	<i>Semaine</i> 2	<i>Semaine</i> 3	<i>Semaine</i> 4
Défi 1 - gainage				
Défi 2 - abdos				
Défi 3 - squats				
Défi 4 - pompes				
Défi 5 - fentes				
Défi 6 - corde à sauter				

**Note au crayon gris (pour pouvoir gommer chaque jour),
ton nombre de répétition (ou temps) maximum du jour,
essaye chaque jour de faire 1 de plus!**



Prépare & protège



10 CONSEILS POUR PROTÉGER & PRÉPARER SA PEAU AU SOLEIL



1 Exfolier votre peau une à deux fois par semaine

2 Mangez sainement et privilégiez les aliments colorés

3 Hydratez votre peau quotidiennement

4 Buvez au minimum 1,5 litre d'eau par jour

5 Choisir les bonnes horaires pour vous exposer
(3x+ d'UV à 14h qu'à 10h)

6 Faites une cure de compléments alimentaires
base de cuivre & bêta-carotènes

7 Optez pour une protection solaire de qualité

8 Fuyez les machines à UV - optez pour les
bronzants sains.

9 Exposez-vous progressivement

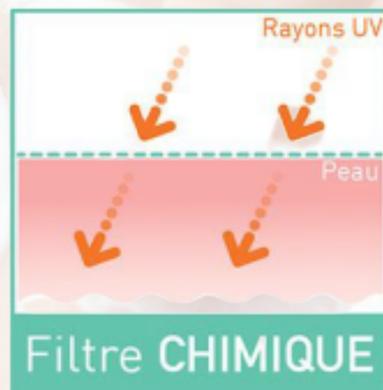
10 Faites le plein d'acides gras essentiels (omégas 3 & 6)



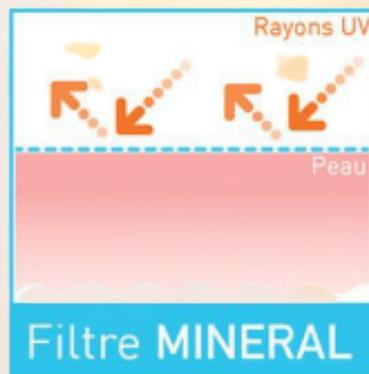
BIEN CHOISIR SA PROTECTION SOLAIRE

Un produit solaire est constitué de filtres qui permettent aux rayons du soleil de ne pas pénétrer dans la peau.

Il existe des produits à base de filtres chimiques et minéraux.



Les filtres chimiques, composés de molécules organiques, pénètrent l'épiderme pour absorber les UV à la place de la peau. Il faut attendre 30 minutes environ pour que le pouvoir protecteur se développe.



Les filtres minéraux ne pénètrent pas l'épiderme, ils se déposent sur la peau pour réfléchir les rayons UV. Souvent un peu plus blanc que les filtres chimiques, ils sont cependant efficaces dès l'application.



Salades





BOL D'AUTOMNE AU POULET GRILLÉ ET AU QUINOA

INGRÉDIENTS :

- 1/4 de butternut
- 1 blanc de poulet
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1/2 c. à c. de paprika
- 30 g de quinoa cuit
- 1/4 de poire
- 30 g de chou kale
- 5 cerneaux de noix

POUR ASSAISONNER :

- Vinaigrette à l'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Faire préchauffer le four à 230°. Peler et couper la butternut en morceaux. Sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé, placer le poulet et les morceaux de butternut. Arroser d'un filet d'huile d'olive et assaisonner. Saupoudrer de paprika. Cuire 15 à 18 minutes (si vous avez un thermomètre de cuisine la cuisson à cœur doit être à 77° sinon poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le poulet soit cuit.)

Astuce : pour que le poulet prenne une couleur dorée et une texture croustillante, mettre le grill à fond pendant les 3 à 5 dernières minutes de cuisson. Enfoncer la pointe d'un couteau dans un morceau de butternut, s'il s'enfonce facilement, les cubes sont prêts, sinon poursuivre la cuisson en baissant le four à 200°C.

2. Faire cuire le quinoa en respectant les inscriptions sur l'emballage. Le laisser refroidir.

3. Couper la poire en lamelle et dresser votre bol et décorer de cerneaux de noix.

4. Régalez-vous avec cette recette originale. Vous pouvez assaisonner avec de la vinaigrette à l'huile d'olive et du sel et du poivre. Parmi les recettes de salades composées healthy, cette salade au poulet grillé va vous régaler.



BOUDDHA BOWL AUX LENTILLES

INGRÉDIENTS :

- 30 g de lentilles cuites
- 30 g de pois chiches cuits
- 1 petite patate douce
- tomates cerises, carottes, concombre, haricots verts...
- 1 c. à c. d'herbes fraîches

(en fonction de vos goûts menthe, romarin, coriandre, ciboulette, cerfeuil etc...)

- 1 c. à c. de noix de cajou
- 1 c. à c. de graines de courge
- 1 pincée de paprika

POUR ASSAISONNER :

- Vinaigrette allégée
- Sel, poivre

1. Faire cuire le quinoa et les lentilles en respectant les inscriptions sur l'emballage. Les laisser refroidir.
2. Laver puis peler la patate douce puis la mettre à cuire dans une casserole d'eau bouillante salée. Compter 10 à 15 minutes de cuisson. Prolonger la cuisson si besoin.
3. Pendant ce temps : préparer les crudités : couper les tomates cerises, les carottes, le concombre... Dresser le bouddha bowl avec soin.
4. Saupoudrer d'herbes fraîches ciselées, de graines de noix de cajou, graines de courge et de paprika.
5. Dégustez cette salade composée. Vous pouvez assaisonner avec de la sauce allégée et du sel et du poivre en fonction de vos goûts.



SALADE SAINE DE POUSSSES D'ÉPINARDS, BRIE ET POMME

INGRÉDIENTS :

- 50 g de pousses d'épinards
- 20 g de brie
- 1/4 de pomme rouge
- 5 cerneaux de noix
- 1 c. à c. de cranberries séchées
- 1 pincée de graines de pavot

POUR ASSAISONNER :

- 1 c. à c. de moutarde douce au miel
- 1 c. à c. de vinaigre de cidre
- 1c. à s. d'huile de noix
- Sel, poivre

1. Laver les pousses d'épinards et bien égoutter.
2. Couper le brie en dés et la pomme en lamelles.
3. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
4. Dresser la salade et servez cette recette au déjeuner comme au dîner.



SALADE DE SAUMON GRILLÉ AU FOUR, AVOCAT ET MANGUE

INGRÉDIENTS :

- 1 pavé de saumon
- filet d'huile d'olive
- sel, poivre
- 1/2 avocat
- 1/2 citron
- 1/4 d'avocat
- 60 g de mangue
- 60 g de roquette

POUR ASSAISONNER :

- 1 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- Sel, poivre

1. Faire préchauffer le four en mode grill. Sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé, placer le saumon. Arroser d'un filet d'huile d'olive et assaisonner. Faire cuire le pavé pendant 10 à 15 minutes. Vérifier toutes les deux ou trois minutes pour vous assurer qu'il ne brûle pas.

2. Pendant ce temps, préparer les autres ingrédients : couper l'avocat en lamelles, arroser d'un peu de citron. Couper la mangue en gros dès.

3. Mélanger les ingrédients de la sauce d'accompagnement. Dresser la salade.

4. Régalez-vous. Assaisonner avec la sauce, du sel et du poivre.



MESCLUN FAÇON NORDIQUE AU SAUMON FUMÉ

INGRÉDIENTS :

- 60 g de mesclun ou de la roquette
- 1/2 pamplemousse
- 1/2 avocat
- 80 g de crevettes
- 1 petite tranche de saumon fumé
- 1 pincée de graines de pavot

POUR ASSAISONNER :

- Vinaigrette au citron
- Sel, poivre

1. Laver le mesclun ou la roquette et bien égoutter.

2. Peler et couper le pamplemousse en tranches. Couper l'avocat et le saumon en lamelles.

3. Dresser la salade et saupoudrer de graines de pavot.

4. Régalez-vous. Vous pouvez assaisonner cette recette avec de la vinaigrette citron et du sel et du poivre. Idéal pour manger au printemps ou en été !

Astuce : pour un peu plus de gourmandise, rajoutez des morceaux de fromage frais.



7 cocktails





INGRÉDIENTS :

- La moitié d'un verre de jus d'orange.
- La moitié d'un verre de limonade.
- 1 cuillère à soupe de grenadine.
- 3 rondelles de citron vert.
- Des glaçons.

SANS ALCOOL
pour moins de
calories & plus de
plaisir

1. Remplissez les verres de glaçons à mi-hauteur.
2. Ajoutez les tranches de citron vert.
3. Versez la limonade dans votre verre à moitié.
4. Ajoutez la grenadine et enfin le jus d'orange.
5. Mélangez et dégustez !



Virgin mojito

INGRÉDIENTS :

- 10-15 feuilles de menthe fraîches.
- 1 citron vert.
- 1 citron jaune.
- 12 cl d'eau gazeuse.
- 1 cuillère à soupe d'agave.
- Des glaçons.

1. Dans un shaker, mélangez la menthe, le jus d'un citron, l'agave, et les glaçons.
2. Versez enfin l'eau gazeuse. Garnissez de tranches de citron.

3. Servez frais !

SANS ALCOOL
pour moins de
calories & plus de
plaisir



Pink margarita

INGRÉDIENTS :

- De l'eau.
- Du sucre.
- Du jus de citron.
- Du jus de Cranberry.
- 2 cuillères à café de zeste de citron.
- Des glaçons
- Quelques rondelles de citron.

SANS ALCOOL
pour moins de
calories & plus de
plaisir

1. Commencez par dissoudre le sucre avec l'eau dans une casserole. Laissez refroidir à température ambiante.
2. Ajoutez le jus de citron, le jus de Cranberry et le zeste de citron.
3. Laissez reposer au frigo.
4. Dans un shaker, mélangez la limonade les glaçons.
5. Mélangez tout dans les verres. Ajoutez les rondelles de citron.



Jus fraise basilic

INGRÉDIENTS :

- 500 g de fraises.
- 5 feuilles de basilic.
- 20 cl de jus d'orange.
- 20 g de sucre en poudre.

1. Mixez les fraises avec le basilic.
2. Ajoutez 20 cl le jus d'orange et le sucre en poudre.
3. Garnissez les verres en ajoutant des fraises et du basilic

SANS ALCOOL
pour moins de
calories & plus de
plaisir



Pina colada

INGRÉDIENTS :

- 30 cl de jus d'ananas.
- 15 cl de lait de coco.
- 2 cl de sirop de sucre de canne

SANS ALCOOL
pour moins de
calories & plus de
plaisir

1. Mélangez tous les ingrédients ensemble et laissez refroidir au frigo.

2. Versez dans les verres : le cocktail est à boire très frais !

3. Vous pouvez garnir vos verres d'un petit morceau d'ananas pour qu'ils soient plus esthétiques et gourmands !



Blue lagoon

INGRÉDIENTS :

- 50 cl de jus de pamplemousse.
- 50 cl de boisson gazeuse type schweppes.
- 3 cuillères à soupe de sirop de menthe.
- Des glaçons.

1. Dans un saladier, mélangez le jus pamplemousse, le schweppes, et le sirop de menthe.

2. Ajoutez les glaçons et réservez au frigo.

3. Servez dans vos verres.!

SANS ALCOOL
pour moins de
calories & plus de
plaisir

L'apple red



INGRÉDIENTS :

2cl de sirop de framboise.

6cl de jus de pomme.

- 6cl de schweppes au citron

1. Versez le sirop de framboise, le schweppes au citron et le jus de pomme progressivement dans un tumbler rempli de glaçons.

2. Remuez, mélangez, et décorez le verre.

SANS ALCOOL
pour moins de calories & plus de plaisir



RETROUVE TES PRODUITS
COSMÉTIQUES SUR TON
ESHOP!

DEMANDE CONSEILLE À TA
STYLISTE BEAUTÉ

JOLIMO!
EBOOK DE L'ÉTÉ 2023