



Les favoris : partie 1

Quel est votre Pourquoi ?

Le chiffre de vos rêves sur la balance, des analyses médicales sans fausses notes et les félicitations du médecin... Avoir des objectifs est important, voire indispensable. Mais qu'est-ce qui se cache derrière ? Quelle est la véritable raison qui vous motive pour les atteindre ? C'est ce **Pourquoi** qui fait qu'ils comptent réellement pour vous. Imaginez ce qu'atteindre vos objectifs pourrait vous apporter : vous sentir mieux dans votre peau, avoir plus de confiance en vous ou une meilleure santé pour être présent pour votre famille et vos amis, par exemple. Une fois que vous connaissez votre Pourquoi, il devient comme l'étoile du Nord, qui vous guidera dans votre parcours.

CE QUE VOUS ALLEZ FAIRE

Suivez ces étapes pour visualiser votre Pourquoi et repensez-y souvent.

1

Répondez spontanément

Pourquoi voulez-vous perdre du poids ou être en meilleure santé ? Commencez par la première réponse qui vous vient en tête.

EXEMPLE : « Je suis essoufflé tout le temps. »

2

Creusez plus profondément

À quoi votre vie ressemblera-t-elle une fois vos objectifs réalisés ? Comment pensez-vous que vous vous sentirez ?

EXEMPLE : « Je pourrai partager plus d'activités avec ma famille. »

3

Essayez encore

Posez-vous cette première question une nouvelle fois. Continuez jusqu'à ce que vous découvriez pourquoi c'est vraiment important pour vous.

EXEMPLE : « Je veux plus d'énergie, donc je serai présent pour ceux que j'aime. »

4

Personnalisez votre Pourquoi

Gardez en tête votre réponse la plus personnelle. Répétez-la. C'est votre Pourquoi. Revenez-y régulièrement pour voir s'il résonne toujours.

EXEMPLE : « Je veux perdre du poids pour passer plus de beaux moments avec ma famille et eux aussi avec moi. »



Crème à la feta

Prêt en 1 heure et 15 minutes

Pour 16 portions

2 **2** **2** par portion

200 g de poivrons rouges grillés, sans huile, égouttés

450 g de fromage frais allégé

115 g de feta allégée, émiettée

1 gousse d'ail, pelée

$\frac{3}{4}$ de cc de poivre noir

3 CS d'aneth, haché

1 CS de branches d'aneth pour la garniture

1. Écrasez les poivrons grillés, le fromage frais, la feta, l'ail, le poivre noir et l'aneth haché pour obtenir un mélange lisse.

2. Transvasez-le dans un ravier. Couvrez d'un film plastique et réservez au moins une heure au réfrigérateur (maximum 5 jours) pour bien mélanger les saveurs et faire durcir la crème.

3. Avant de servir la crème, lissez-la à la spatule et garnissez de branches d'aneth.

