



Boostez votre volonté

Les restes de votre plat préféré, les gâteaux du goûter des enfants... La volonté permet d'y résister pour un temps mais elle n'est pas une ressource inépuisable. Et, comme le montrent les études, plus la journée avance, plus il devient difficile (et fatigant !) de faire les choix les plus sains. Et si vous trouviez des stratégies pour économiser votre volonté, afin d'en avoir encore à la fin de la journée ?

CE QUE VOUS ALLEZ FAIRE

Choisissez une des stratégies ci-dessous pour faire des choix plus sains et moins dépendre de votre seule volonté.

1

Définissez votre ligne directrice.

Décidez à l'avance comment agir dans certaines situations (de manière réaliste !) pour ne plus y réfléchir ensuite. Manger systématiquement un fruit ou une portion de légumes par repas ou changer son trajet pour éviter la boulangerie vous évite ainsi de mobiliser votre énergie.

2

Compliquez-vous les choix « moins sains ».

Plus c'est compliqué, moins vous le ferez. Rangez la télécommande dans un tiroir, vous devrez vous lever. Congelez les restes de gâteaux, ils seront plus difficiles à déguster ! Créez aussi des situations où les choix plus sains nécessitent moins d'efforts.

3

Modifiez votre environnement.

La vue, les sons ou l'odeur ont un impact sur vos actions. Des chocolats ou gâteaux en évidence dans la cuisine ? C'est vous obliger à faire preuve de volonté permanente pour y résister ! Rendez-les invisibles en les rangeant au fond du placard.

4

Associez un plaisir à chaque tâche.

Couplez envies et obligations : ce que vous « devez faire » demande moins de volonté si c'est associé au plaisir de faire ce que vous aimez. Par exemple, écoutez votre musique préférée pendant votre séance de marche. Tellement plus motivant !



Nachos de poulet, avocat et crème au citron vert

Prêt en 45 minutes

Pour 6 personnes

7 6 6 par personne

- 280 g de filet de poulet, bien cuit et coupé en lanières
- 225 g de tomates tamisées
- 1 cc de cumin en poudre
- 1 cc de chili en poudre
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 60 g de crème épaisse
- 1 CS de jus de citron vert frais
- 60 g de chips tortillas
- 85 g de fromage 30+, râpé
- 200 g de sauce salsa
- ½ avocat, en cubes
- 1 poivron rouge, en cubes
- ½ botte d'oignons de printemps, en rondelles
- 4 CS de piments jalapeños en bocal, en rondelles
- 1 poignée de coriandre, hachée

1. Dans une petite poêle, faites chauffer à feu moyen le poulet, les tomates tamisées, le cumin, le chili et le poivre de Cayenne.

2. Dans un petit ravier, mélangez la crème épaisse et le jus de citron vert.

3. Actionnez le gril du four.

4. Déposez les chips de tortillas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Éparpillez dessus le mélange de poulet et le fromage. Enfourez 3 à 4 minutes sous le gril chaud pour faire fondre le fromage.

5. Parsemez de crème de citron vert et de salsa. Garnissez de cubes d'avocat et de poivron, de rondelles d'oignons de printemps et de piments jalapeño, terminez par la coriandre. Servez directement.

