

Bienvenue dans le
Programme
PersoPoints™
de WW



Vous venez de faire un grand pas pour votre santé!

Il y a de quoi se féliciter ! C'est maintenant à notre tour de vous encadrer et de vous accompagner vers vos objectifs. Et si cela fonctionne, c'est parce que WW **a une conception holistique de la perte de poids et du bien-être**. Nous prenons en compte la façon dont vous mangez, pensez, dormez, bougez, et comment tout cela influence votre cheminement vers un style de vie sain. Vous perdez du poids, mais pas seulement : vous gagnez aussi en assurance et en satisfaction, au vu des choses merveilleuses dont votre corps est capable. Les ressources WW ci-dessous sont là pour vous y aider.



Un programme alimentaire simple et viable

Vous pouvez atteindre vos objectifs sans devoir vous priver du moindre moment agréable de la vie.

Une stratégie pour l'activité physique

Une activité physique qui vous plairait ? Mais oui, elle existe certainement ! Nous allons vous en faire découvrir et vous en redemanderez !

Un ensemble de ressources pour l'état d'esprit

Certains jours se passent mieux que d'autres. Vous apprenez à considérer la situation dans son ensemble, pour ressentir moins de frustration en cas d'échec.

Des conseils pour un repos plus réparateur

Bien reposé, les choix avisés n'en sont que plus faciles. Vos nuits seront meilleures grâce au 'Suivi du sommeil', avec une musique apaisante et d'autres conseils utiles.

Rencontrez ceux qui sont là pour vous

Des scientifiques, des diététiciens, des Coachs formés :
vous êtes entre de bonnes mains.



Claire D.J.-B.

Assistante Programme
Département Programme
Benelux



Allison G., PhD

Directrice Sr WW en Changements
comportementaux et Psychologue
Clinique de la santé



Caroline G.

Diététicienne
Département Programme Benelux



Sherry R.

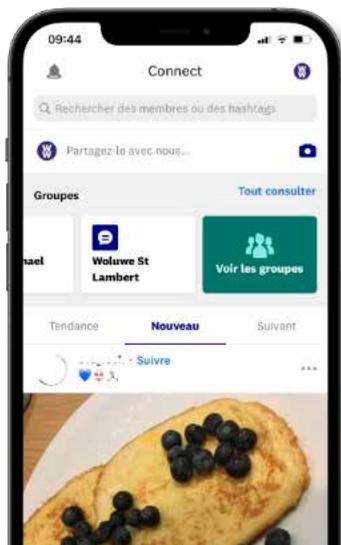
Directrice WW
Développeuse Alimentation &
Recettes



Lucia M.

Spécialiste Formation &
Développement
Équipe People Benelux

+ Rejoignez le réseau social de WW!



Connect, notre communauté digitale de Membres WW, est là pour vous inspirer et vous motiver. Imaginez-vous : des pages écrites par des gens qui, tout comme vous, aspirent à un style de vie équilibré. Et qui, entre-temps, vous encouragent.

Vous trouverez Connect
dans la barre de navigation
inférieure de l'appli WW.



Recherchez cette icône



Un programme unique, tout comme vous

Chez WW, aucun plan n'est identique à l'autre. Le vôtre a été individualisé en fonction de vos aliments préférés, de votre niveau actuel d'activité et de votre métabolisme.

Un programme pour vous, pensé par vous

Vous indiquez ce que vous aimez manger ainsi que votre genre d'activité physique préférée. Nous établissons ensemble un programme d'alimentation et d'activité taillé à votre mesure.

Une formule de Points® perfectionnée

Le système des PersoPoints™ vous pousse automatiquement à consommer des aliments qui contiennent davantage de graisses saines, de fibres alimentaires et de protéines, au détriment des sucres ajoutés et des graisses saturées.

Pas de fringale à craindre

Grâce aux aliments à ZeroPoint™ et à la possibilité d'ajouter des Points à votre Budget, WW vous aide à maîtriser la sensation de faim.



Diabétique?

Lisez comment le programme a été spécialement adapté à vos besoins sur www.com/be/fr/wwetdiabete.

Attention: WW n'est pas un programme médical. En cas de problèmes de santé, consultez toujours votre médecin.



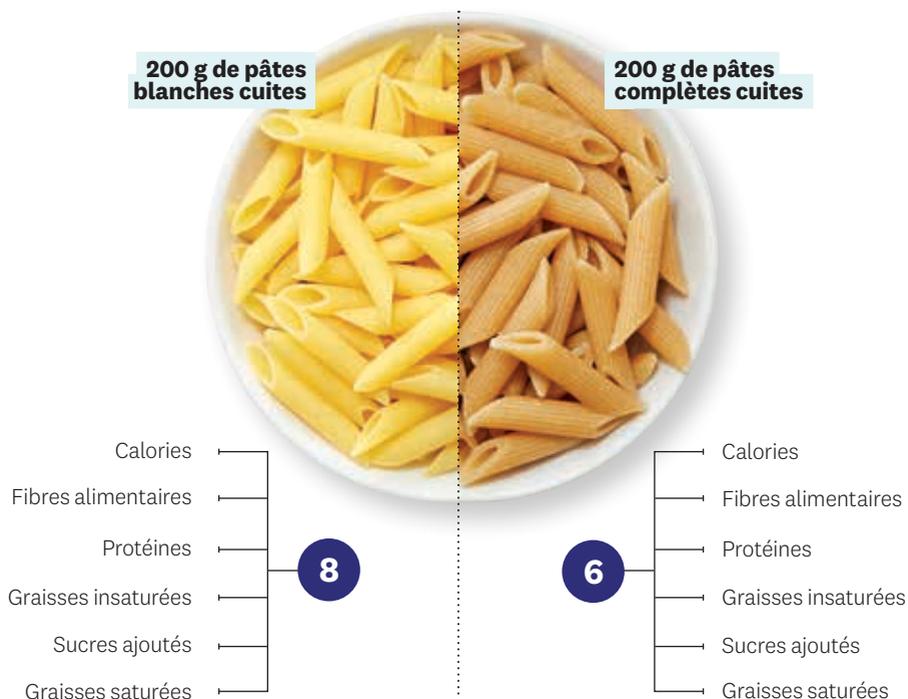
**Tacos de poisson
cuits à l'Airfryer**

Cette recette se trouve,
comme beaucoup
d'autres, dans notre
*Livre de recettes
PersoPoints™* !

PersoPoints™ - la base

Le Programme PersoPoints de WW condense des valeurs nutritives complexes et les reproduit sous forme d'un nombre simple et facile à comprendre : la valeur PersoPoints.

Quel est le meilleur choix ?



Plus équilibrées, les pâtes complètes sont créditées d'une valeur PersoPoints plus avantageuse. L'emploi de PersoPoints est surtout précieux avant de choisir et de consommer des aliments dont on ne sait pas exactement s'ils sont bons ou moins bons pour la santé.



Pas besoin de calculer : l'appli WW le fait pour vous !

En détail

Chaque aliment reçoit une valeur PersoPoints™.

Vous voyez d'emblée les aliments mieux nourrissants. Connaître la valeur PersoPoints des aliments aide à maintenir le cap.

Vous recevez un capital PersoPoints journalier.

Il a été calculé rien que pour vous et vous permettra d'atteindre vos objectifs. Mais vous décidez seul comment l'utiliser et quels aliments y consacrer.

Vous enregistrez dans l'appli WW tout ce que vous mangez.

C'est rapide et facile; nous vous montrons comment faire.

Dépasser de peu le capital PersoPoints journalier n'a rien de grave!

Car vous disposez d'une réserve PersoPoints hebdo, c'est-à-dire un bonus que vous pouvez utiliser comme bon vous semble tout au long de la semaine. Chouette!

Rien de grave non plus si vous ne consommez pas l'entièreté de votre capital PersoPoints journalier.

Vous pourrez conserver jusque quatre PersoPoints inutilisés de votre capital journalier, qui seront automatiquement transférés dans votre réserve PersoPoints hebdo. Vous pourrez donc les utiliser ultérieurement pendant la même semaine !

Poulet mariné à la coriandre et salade de maïs et d'avocat



Les vertus des aliments à ZeroPoint™

Nous pourrions les nommer héros zéro, parce que grâce à eux, les repas sont plus nourrissants et plus rassasiants, sans alourdir le Budget PersoPoints™. Comparez vous-même...

- 4** Pain blanc, 2 tranches
- 1** Jambon cuit, maigre, 60 g
- 5** Fromage jeune 48 +, 30 g
- 0** Tomates
- 4** Mayonnaise, 1 CS



14

- 0** Carottes, râpées
- 0** Poivron rouge
- 0** Moutarde
- 0** Tomates
- 2*** Filet de dinde, charcuterie, 60 g
- 3** Pain complet, 2 tranches
- 2*** Avocat, 40 g
- 0** Oignon
- 0** Concombre
- 0** Salade



*Voire 0 si ces aliments figurent sur votre liste personnelle d'aliments à ZeroPoint. Vous trouvez votre liste dans l'appli WW.

Des possibilités à ZeroPoint™ pour tous :

les œufs

Les œufs comptent depuis des années parmi les aliments préférés de WW. Et c'est logique : ils sont riches en protéines, en graisses insaturées et en autres nutriments importants comme la vitamine B12. Ils sont en outre bon marché, faciles à préparer, peuvent servir comme collation ou comme repas complet, et pas seulement au petit-déjeuner. La preuve : ces 3 recettes vous séduiront à n'importe quelle heure de la journée.



+



TOMATES

+



FETA

+



ANETH

=



**MUFFINS
VÉGÉTARIENS
AUX ŒUFS**

+



SAUMON
FUMÉ

+



AVOCAT

+



CÂPRES

=



**AVOCAT AUX ŒUFS
ET SAUMON FUMÉ**

+



LARD

+



SALADE

+



TOMATES

+



SAUCE YAOURT-MAYO
AUX HERBES

=



**BURGER AUX
ŒUFS**

Toutes ces recettes se trouvent dans l'appli WW!

Le journal de bord, un outil essentiel !

Pourquoi? Tenir un journal alimentaire aide à adopter une habitude essentielle : la prise de conscience. Chaque fois que vous notez ce que vous mangez, vous y réfléchissez et prenez conscience du choix que vous venez de faire. Ainsi le fait de manger est un acte volontaire plutôt qu'un geste posé par habitude, comme si vous étiez sous pilotage automatique. Tenir votre journal alimentaire ne sera pas nécessaire pour toujours, mais c'est une façon très performante de commencer avec WW.



Nicky S.

*Diététicienne
et Coordinatrice Programme
Département Programme
Benelux*

“Noter ses aliments dans un journal permet de comprendre quelles habitudes fonctionnent et quelles autres forment des obstacles. On peut ensuite utiliser cette connaissance pour apporter des changements significatifs au comportement.”

Apprenez à employer l'appli WW

En suivant une **Session d'infos appli WW** gratuite, un Coach WW vous donnera toutes les explications nécessaires à propos de notre appli.

**[ww.com/be/fr/
atelier-appli-ww-en-ligne](http://ww.com/be/fr/atelier-appli-ww-en-ligne)**



**Téléchargez
l'appli WW pour
commencer** (si ce
n'est pas encore fait).



MEMBRE WW
MISTY V.W.



Conseils

C'est prouvé : les gens qui consignent plus souvent leur alimentation perdent aussi plus de poids. Voici trois astuces pour tenir votre journal alimentaire.

Photographier pour noter plus tard.

Manque de temps ? Prenez une photo de votre repas et vous encoderez les ingrédients plus tard dans votre journal. La photo vous permettra de vous en souvenir.

Enregistrer des repas complets. Vous mangez souvent la même chose au petit-déjeuner ? Utilisez alors la fonction 'Enregistrer comme repas'.

Faire une estimation. Si vous ne connaissez pas avec précision les ingrédients que contient le repas, ce n'est pas si grave : faites une estimation vous-même ou cherchez un repas comparable et notez-le dans votre journal. Connaissez-vous déjà la valeur PersoPoints™ de l'un de vos repas préférés ? Dans l'onglet 'Alimentation', cliquez dans la barre de recherche, faites défiler le menu et cliquez sur 'Ajout express'. Notez la valeur PersoPoints et c'est fait.

Notre meilleur outil pour tout noter !

Le Scanneur de codes-barres est la méthode la plus simple et la plus rapide pour enregistrer des aliments emballés du supermarché.

Cherchez cette icône sur l'écran de démarrage dans l'appli WW.



Voulez-vous plus de PersoPoints™ ?

Quelle étrange question! Bien sûr que oui, qui ne le voudrait pas? Dans notre nouveau programme, vous pouvez désormais ajouter à votre Budget des PersoPoints. Comment? En développant des habitudes saines, qui contribuent à leur tour à une perte de poids efficace. Comme quoi, les choix plus sains coûtent encore moins d'efforts, et vous en êtes récompensé!



MEMBRES WW
CLAIRE T.
ET TIM G.

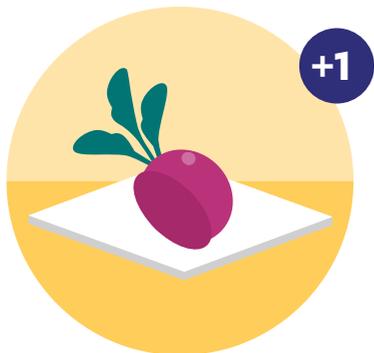
Vrai ou faux?

“Si je gagne des PersoPoints en mangeant plus, je vais grossir.”

Faux. Votre Budget PersoPoints a été calculé de telle sorte que vous ne puissiez pas gagner plus d'unités que la somme d'énergie que vous pouvez dépenser. Alors, utilisez-les!



3 façons simples de gagner plus de Points®



Manger des légumes !

1 poignée de légumes non féculents = 1 PersoPoint™, ajouté à votre capital PersoPoints journalier (ce bonus est illimité).

Pourquoi? Parce que les légumes non féculents sont riches en fibres alimentaires, qui procurent plus longtemps l'agréable sensation d'être repu.

Astuce : Les carottes sont-elles des féculents ? Et qu'en est-il des potirons ? Vous trouverez en page 23 une liste de légumes dont la consommation permet de gagner des Points. Ou plus simple : consultez l'appli WW.



Boire de l'eau !

Boire 1,75 litre d'eau par jour = 1 PersoPoint, ajouté à votre capital PersoPoints journalier (maximum 1 unité par jour).

Pourquoi? Boire plus d'eau vous fera probablement boire moins de jus ou de sodas sucrés, ou plus du tout. Vous respecterez plus facilement votre Budget PersoPoints.

Astuce : Commencez par un verre d'eau supplémentaire par jour. Vous verrez, vous arriverez très vite à 1,75 litre !



Faire plus d'activité physique !

Bouger plus = gagner plus de PersoPoints, ajoutés à votre réserve PersoPoints hebdo (ce bonus est illimité). Le nombre de PersoPoints dépend de l'activité, de votre âge, taille, poids et sexe.

Pourquoi? D'après nos chercheurs, une activité physique régulière conjuguée à une alimentation plus saine peut conduire à une perte de poids de 20 % supérieure à celle due aux seuls changements d'habitudes de table.

Astuce : Promener le chien, le jardinage ou les tâches ménagères sont également considérées comme de l'activité physique !

Check-list pour le jour 1

Combien de cases pouvez-vous déjà cocher ?

- Télécharger l'appli WW.**
- Répondre à quelques questions pour recevoir mon programme personnalisé.**
- Recevoir ma liste personnelle d'aliments à ZeroPoint™.**
- Noter dans l'appli mon premier repas.**

“Prenez conscience que vous venez de franchir une étape : le fait que vous soyez ici signifie que vous voulez travailler à votre bien-être. C'est important et cela mérite d'être célébré.”



Valerie M.

*Diététicienne et Chef d'équipe
Département Programme Benelux*



Vous en êtes capable!

Une semaine exemplaire avec WW*

*Ce ne sont que quelques exemples pour vous montrer quels délicieux aliments vous pouvez consommer en perdant du poids.



VOUS TROUVEREZ D'AUTRES RECETTES APPÉTISSANTES DANS LE NOUVEAU LIVRE DE RECETTES PERSOPOINTS™.

Disponible en Atelier et dans la boutique en ligne ww.com/shop.

JOUR 1



PETIT-DÉJEUNER

Wrap aux œufs et poivrons

LUNCH

Quinoa au poulet grillé, concombres, tomate et vinaigre balsamique

COLLATIONS

Skyr et fruit;
Salade de fruits



SOUPER

Salade de Birria tacos



JOUR 2

PETIT-DÉJEUNER

Flocons d'avoine à la cannelle, pommes et amandes

LUNCH

Salade de nouilles et vinaigrette au citron vert



COLLATIONS

Yaourt à la grecque maigre avec 1 cc de miel;
Orange (ou autre fruit frais)



SOUPER

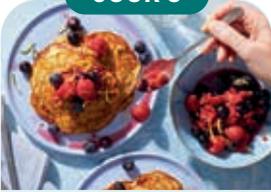
Poulet aux poivrons et olives au four



Maartje J.
Diététicienne
Département Programme
Benelux



JOUR 3



PETIT-DÉJEUNER

Crêpes sans farine,
aux bananes et coulis
de fruits

LUNCH

Knäckebröd complet avec
saumon fumé + Tzatziki et
ses crudités

COLLATIONS

Yaourt maigre aux
fruits rouges ; Pop-corn
à l'italienne



SOUPER

Repas au resto chinois :
bol de potage miso, poulet
au brocoli et riz complet

JOUR 4

PETIT-DÉJEUNER

Pain complet avec
avocat et œuf à la coque
+ ananas frais

LUNCH

Potage aux tomates
et lentilles

COLLATIONS

Skyr; Tranches de
bananes chocolatées
congelées



SOUPER

Spaghettis complets au
potiron doubeurre et
aux noix



JOUR 5

PETIT-DÉJEUNER

Yaourt à la grecque
maigre, mangues,
kiwis et cocos

LUNCH

Repas à la pizzeria :
1 quartier de pizza au
fromage + salade
à la vinaigrette
au vin rouge



COLLATIONS

Pois chiches grillés aux
5 épices; Nicecream aux
fraises grillées et pistaches



SOUPER

Curry de dinde aux
épinards et noix de
cajou



Échanger... pour une valeur PersoPoints™ inférieure

Votre Budget remarquera la différence, mais vos papilles gustatives à peine.



Dessert

Remplacez la crème fraîche par du tofu.



**TARTE AU CHOCOLAT
ET FRUITS ROUGES**

Pâtisserie

Remplacez le sucre par de la compote sans sucre ajouté.



**MUFFINS AUX MYRTILLES
SANS SUCRE AJOUTÉ**

Pâtes

Remplacez les feuilles de lasagnes par des tranches d'aubergine.



**LASAGNES AUX LÉGUMES
SANS PÂTES**

Lunch

Remplacez le pain par des tranches de tomates.



**TOMATE FARCIE AU THON ET
AU POIVRON ROUGE GRILLÉ**

Burgers

Remplacez le petit pain par des champignons.



**BURGERS DE CHAMPIGNONS
PORTOBELLO ET FROMAGE**

Vous êtes unique!

Votre plan d'amincissement doit l'être tout autant.

Votre liste **individualisée d'aliments à ZeroPoint™** est basée sur vos produits préférés. Faites votre propre choix des catégories ci-dessous :



Pommes de terre
et patates douces
± 150 à 200 g par portion



Avocat
¼ d'avocat (± 40 g)



Œufs
± 4 à 6 œufs par semaine (en tenant
compte des œufs utilisés dans la préparation
de plats et les produits consommés)



Fruits
2 portions (± 250 g par jour)



Flocons d'avoine
± 30 g par portion



Filet de poulet et de dinde
± 100 g



Légumes non féculents
et maïs
au moins 300 g par jour



Pop-corn nature, sans huile
± 20 g par portion



Légumineuses
± 130 g, cuites : remplacez la viande au
moins une fois par semaine par des
légumineuses



Tofu et tempeh
± 130 g par portion



Poissons et fruits de mer
± 130 g; 1 à 2x par semaine



Pâtes complètes
± 60 g, crues par portion



Produits laitiers et substituts
végétariens (allégés, nature)
2 à 3 portions (± 350 g au total par jour)



Riz complet,
quinoa et céréales complètes
± 60 g, crus par portion

Quels sont les légumes dont la consommation vous fait gagner des Points® ?

Il y en a plein ! Tous les légumes non féculents de cette liste vous font gagner des PersoPoints™. Chaque poignée = 1 PersoPoint qui s'ajoute à votre capital PersoPoints journalier.

Ils peuvent être frais, crus, cuits, surgelés ou en conserve : ce sont autant de choix profitables à la santé !

- Amsoi
- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Betterave
- Bette ou blette
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Céleri-rave
- Champignons
- Chanterelle
- Châtaigne d'eau
- Chicon
- Chou
- Chou blanc
- Chou chinois
- Chou de Savoie
- Chou frisé
- Chou pointu
- Chou rouge
- Chou vert
- Choucroute
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Cœur de palmier
- Concombre
- Cornichon, non sucré
- Courgette
- Cresson
- Échalote
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Haricots à couper
- Haricot long
- Haricots princesse
- Mange-tout
- Mini épis de maïs
- Moutardelle
- Navet
- Nori (algue)
- Oignon
- Oignon de printemps
- Okra
- Oseille
- Pak-choï
- Petits oignons
- Piment
- Pleurote
- Poireau
- Poivron
- Potiron
- Pourpier
- Pousses de bambou
- Pousses de navet
- Pousses de soja
- Radis
- Radis noir
- Roquette
- Salade
- Salsifis
- Shiitake
- Tomate
- Tomate tamisée
- Tomatille
- Truffe

Google Play Store



App Store



**Téléchargez
l'appli
WW!**

SKU 200682 09/2021

www.com/be/fr

Première édition 2021

Le Programme PersoPoints™ et les documents du programme sont la propriété de WW International, Inc. et sont réservés à l'utilisation exclusive des Membres WW pour leur usage personnel, afin de perdre du poids ou ne pas en prendre. Tout autre usage, reproduction ou distribution par tout autre canal, support ou média, est strictement interdit.

NE PEUT ÊTRE REVENDU.

WW Logo, Wellness that Works et PersoPoints sont les marques de WW International, Inc.
© 2021 WW International, Inc.
Tous droits réservés.

Couverture avant: Pâte à tremper à la feta, Poulet aux poivrons et olives au four, Bocal de farro de porc, légumes et yaourt citronné.
Couverture arrière: Riz de chou-fleur coloré, Brownies de cheese-cake marbré.



5 051882 292040