



C'est mieux ensemble

Invitez un(e) ami(e) à s'inscrire à Weight Watchers!
Vous et votre ami(e) recevrez tous les deux **1 MOIS GRATUIT***!

W
Style Libre

weightwatchers

*Un mois gratuit : Pour avoir droit à une prolongation d'un mois à votre Carte mensuelle, votre ami(e) doit s'abonner à une nouvelle Carte mensuelle de Weight Watchers (Rencontres incl. En ligne) d'ici le 31 décembre 2018, et la maintenir pendant au moins deux semaines après son achat. Si ces critères sont respectés, vous recevrez un courriel confirmant votre admissibilité. Votre abonnement doit rester actif pendant au moins 2 semaines après la réception dudit courriel pour permettre le traitement de la prolongation d'un mois. Le traitement de la prolongation peut prendre jusqu'à 45 jours. La prolongation sera ajoutée à la fin de votre période préparée au moment du traitement. L'offre ne s'applique pas aux abonnements en cours d'amis(es) Invités(es) et seuls les résidents canadiens peuvent en profiter. Vous devez avoir un abonnement actif à la Carte mensuelle de Weight Watchers pour bénéficier de la prolongation. La prolongation n'est ni transférable ni monnayable. L'offre est disponible dans les régions participantes seulement. Non valable pour les rencontres Au travail. L'offre ne s'applique qu'aux abonnés actuels/actifs de la Carte mensuelle. Pour avoir droit à une prolongation d'un mois à votre Carte mensuelle vous devez avoir un abonnement courant à la Carte mensuelle qui a été actif depuis au moins 2 semaines, et votre ami(e) doit s'abonner à une nouvelle Carte mensuelle de Weight Watchers (Rencontres incl. En ligne) d'ici le 31 décembre 2018, et la maintenir pendant au moins deux semaines après son achat.

Du 15 au 21 avril 2018



Style Libre ^{MC}

Mangez ce que vous voulez!

La privation ne mène à rien.
Voici comment savourer les aliments que vous aimez.



Bon appétit!
Les frites ail, romarin et citron cuites au four comptent pour seulement 4 Points Futés^{MD} par portion. Trouvez la recette au www.fr.weightwatchers.ca (pour les abonnés).

Planifiez vos aliments favoris!

Même si vous avez probablement des aliments préférés qui sont délicieux et faibles en PointsFutés^{MD} ou encore des aliments zéro Points^{MD} (jicamas croustillants, yogourt grec au goût acidulé), il y en a probablement que vous percevez comme « aliments défendus » ou « plaisirs coupables ». Dans le monde de la science de la perte de poids, on les surnomme « aliments à risque élevé »—ceux qu'on ne peut s'arrêter de manger. Vos aliments à risque élevé peuvent compter les croustilles ou les biscuits; pour quelqu'un d'autre, ça peut être un macaroni au fromage. Pour la membre de Weight Watchers Kelly, c'était les beignes, les croustilles avec salsa et les frites chili-fromage. Elle s'inquiétait d'avoir à renoncer à ces aliments pour être en santé et perdre du poids. « J'étais troublée d'imaginer ma vie sans pouvoir savourer ces aliments, » affirme-t-elle.

Kelly a appris qu'en suivant Weight Watchers^{MD}, elle ne devait pas renoncer à ses aliments favoris—et vous non plus d'ailleurs! En fait, renoncer à nos favoris comme les bagels, la crème glacée, les oursons en jujubes ou [votre favori ici] peut avoir l'effet contraire. Lorsque nous nous privons de certains aliments, nous serons plus portés à avoir envie d'en manger et consommer beaucoup plus que si nous ne les avons pas bannis. Kelly en a eu la preuve : « J'ai eu de la difficulté lors de mes premiers mois du programme, » dit-elle. « Je me suis privée pendant quelques jours et j'ai flanché parce que je ne pouvais pas continuer à suivre ce type de régime. »

Ce n'est pas étonnant : dites-vous que vous ne toucherez plus jamais à du chocolat et le chocolat deviendra le centre de vos pensées jusqu'à ce que vous en consommiez. Et en vous imposant des règles de ne jamais plus consommer cet aliment, il manque un plan pour les fois où vous *aurez* à y faire face. Par exemple, à la collecte de fonds de l'école, que ferez-vous lorsque vous aurez un énorme plat de macaroni au fromage devant vous—et peu d'autres choses? En plus, si nous finissons par manger les aliments interdits, nous nous sentons coupables et nous avons

NOM
Kelly

MEMBRE DEPUIS
2015 (4^e fois!)

OUTILS WW PRÉFÉRÉS
Balance alimentaire et tasses à mesurer compressibles

CITATION INSPIRANTE
« Vous pouvez tout avoir, mais pas en une seule fois! »



Photo de couverture par Kate Sears. Photo de cette page par John Kernick.

honte par la suite. D'ailleurs, c'est difficile d'atteindre vos objectifs lorsque vous êtes découragé.

Plutôt que de bannir les aliments à risque élevé, vous pouvez choisir de les manger—lorsque vous planifiez à quel moment et comment. De cette façon, vous vous attendez à ne pas les manger ou les consommer avec excès lorsque vous les voyez. Depuis que Kelly a appris comment se permettre de manger ses plats favoris, elle est plus heureuse et a commencé à perdre du poids. Aujourd'hui, elle a presque atteint son objectif et elle mange toujours ce qu'elle aime. « Ça devient, si j'ose dire, facile! », affirme-t-elle. « Maintenant, je sais que je peux contrôler mes fringales et mes tentations. »

Comment Kelly reçoit sa part du gâteau (ou du beigne ou des croustilles ou...) et en profite également!

Voici comment elle intègre régulièrement les aliments qu'elle aime à sa vie de tous les jours.

- ✓ **Anticiper le plaisir.** Lorsque je veux un aliment à valeur élevée en PointsFutés, je l'inscris sur papier pour le jour suivant ou plus tard au cours de la semaine pour le planifier.
- ✓ **Créer une version faible en PointsFutés.** J'ai trouvé des substitutions pour les aliments à valeur élevée en PointsFutés. Les frites Del Taco chili cheddar comptent pour 18 PointsFutés par portion, par exemple, mais ma version maison n'en compte que 8!
- ✓ **Faites en sorte que les choses soient en votre faveur.** Je savoure mes plats favoris régulièrement—c'est plus une gâterie quotidienne qu'une occasion spéciale. Aujourd'hui, j'avais des nachos pour dîner, j'ai des frites chili prévues pour demain, vendredi je prépare de la pizza et samedi est un soir de sortie. Tous ces aliments entreront dans mes budgets quotidiens et hebdomadaire et j'aurai le sentiment d'avoir réussi tout en étant comblée.



Comment intégrez-vous vos #AlimentsFavoris? Parlez-nous-en sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

quoi faire

intégrer les favoris

Vous avez envie de quelque chose de spécial? Considérez ces éléments. Inscrivez votre plan pour pouvoir en profiter dans les espaces ci-dessous.

1 Qu'allez-vous manger?
Déterminez comment vous allez intégrer l'aliment dans votre budget. Quel format de portion allez-vous manger et combien de PointsFutés cela vaut-il? Comment pouvez-vous utiliser la flexibilité que vous avez avec les points reportés et les aliments zéro Points?

2 À quel endroit allez-vous le manger? Si vous êtes inquiet de le consommer avec excès, achetez une portion individuelle et mangez-la hors de la maison. Si vos aliments à risque élevé sont des biscuits au chocolat, achetez-en un dans un kiosque du centre commercial. Ou apportez des biscuits chez un ami et laissez-les chez lui.

3 Quand allez-vous le manger?
Après le souper ou lors de votre sortie en soirée ou samedi pendant votre magasinage?

4 Avec qui allez-vous le manger?
La nourriture s'apprécie davantage en bonne compagnie. De plus, manger des aliments à risque élevé avec quelqu'un peut atténuer la honte et l'autocritique.

⇒ 1

⇒ 2

⇒ 3

⇒ 4

Savorez chaque bouchée Dégustez vos aliments favoris lentement, en portant une attention particulière aux arômes, au goût et à la texture. Consommer avec plaisir et conscience peut éliminer les risques de surconsommation—en partie parce que ça donne au corps le temps d'envoyer un signal de satiété au cerveau.

SUIVI Cernez votre aliment à risque le plus élevé et planifiez pour en profiter pleinement en suivant les étapes ci-dessus.

Pensez-y bien

Voyez comment passer de la mentalité non/jamais/je ne peux pas à une approche plus facile, flexible oui/des fois/je peux.

PENSÉE INUTILE

« Je vais à mon restaurant préféré et j'adore leur gâteau au chocolat, mais je ne peux pas me le permettre. »



PENSÉE UTILE

« C'est irréaliste de penser que je ne mangerai plus jamais de gâteau au chocolat. Je vais faire un suivi au préalable, puis je déciderai à l'avance quoi commander pour souper pour pouvoir en profiter pleinement. »

PENSÉE INUTILE

« Je redoute notre réunion d'après-midi. Il y a toujours les beignes que j'adore—et une alimentation saine ne comprend pas de beignes. »



PENSÉE UTILE

« Mes beignes préférés peuvent faire partie de mon habitude alimentaire si je planifie. Je vais utiliser mes points reportés et savourer chaque bouchée pour me sentir comblé sans culpabilité. »



Pensez à une pensée inutile que vous avez eue récemment pour des aliments « interdits ». Notez-la ici. Soumettez-la à une épreuve de vérité, puis écrivez votre pensée utile ici.

PENSÉE INUTILE



PENSÉE UTILE



conseil d'un animateur

« WW StyleLibre^{MC} facilite la consommation des aliments que j'adore. Je mange un bifteck avec une pomme de terre au four, des hamburgers ou des biscuits avec du lait! Je les planifie, je m'entraîne davantage pour gagner des ActiPoints, et je mange plus de poulet, de thon et d'oeufs de la liste zéro Points pour rester sur la bonne voie. » — TED, ANIMATEUR

Nachos rapides au bœuf

5 PointsFutés^{MD} par portion // PRÉPARATION 10 MIN // CUISSON 1 MIN // 1 PORTION

- 7 croustilles de maïs
- 55 g (2 oz) de rôti de bœuf du comptoir de charcuterie, coupé en lanières
- 1 ml (¼ c. à thé) de cumin moulu
- 1 ml (¼ c. à thé) d'origan séché
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage râpé de style mexicain à teneur réduite en matières grasses
- 30 ml (2 c. à soupe) de piments Jalapeño, émincés (ou au goût)
- 37 ml (2½ c. à soupe) de salsa fraîche réfrigérée faible en gras (égouttée si trop liquide)
- Coriandre fraîche pour garnir

DISPOSER les croustilles de maïs en une seule couche dans une assiette allant au micro-ondes; chauffer 30 secondes.

ENTRETEMPS, mélanger le rôti de bœuf avec le cumin et l'origan. Répartir uniformément le mélange sur les croustilles chaudes et disperser le fromage; chauffer au micro-ondes jusqu'à ce que le bœuf soit chaud et que le fromage fonde, 30 secondes (ou cuire au four).

GARNIR de piments Jalapeño et de salsa; parsemer de coriandre.

5

valoir c. à thé
Point 5F futés

→ Essayez le mélange de fromage mexicain râpé Weight Watchers faible en gras!

rapide + facile

de www.fr.weightwatchers.ca

Recette © Weight Watchers International, Inc.
Tous droits réservés. Photo de Romulo Yanes

Quelques réflexions sur la rencontre...

Histoires inspirantes... conseils utiles... ce que je vais améliorer!



COMBLEZ VOTRE SOIF

Nos verres à contrôle des portions sont du pur génie : des lignes élégantes sont gravées pour indiquer discrètement les portions de 150, 180 et 250 ml (5, 6 et 8 oz liq.) pour boire de façon intelligente et subtile. Jeu de 2 verres allant au lave-vaisselle.

Offert dans les salles de rencontres participantes.



#WWSTYLELIBRE SUR LA #CROISIÈREWW!

Suivez le programme à bord du nouveau MSC Seaside avec des repas adaptés au plan, des événements communautaires et une programmation interactive pour vous inspirer dans le cadre de cette aventure santé et bien-être. Les croisières WW mettent les voiles du 5 au 12 mai et du 10 au 17 novembre. Réservez : <http://cruisestoclick.com/rejuv/> (Site en anglais seulement)

W *cruise*

Le système de perte de poids WEIGHT WATCHERS et le matériel connexe sont la propriété de Weight Watchers International, Inc. et sont destinés sous licence à l'usage personnel des membres de Weight Watchers exclusivement en vue de perdre du poids et de contrôler leur poids. Toute autre utilisation est interdite. NON DESTINÉ À LA REVENTE. Brevet américain en instance. WEIGHT WATCHERS, Points, et PointsFutés sont des marques déposées de Weight Watchers International, Inc.

WW StyleLibre est une marque de commerce de Weight Watchers International, Inc.

© 2018 Weight Watchers International, Inc.

Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. Jusqu'à épuisement des stocks. 20180415F