



Du 29 avril au 5 mai 2018



StyleLibre^{MC}

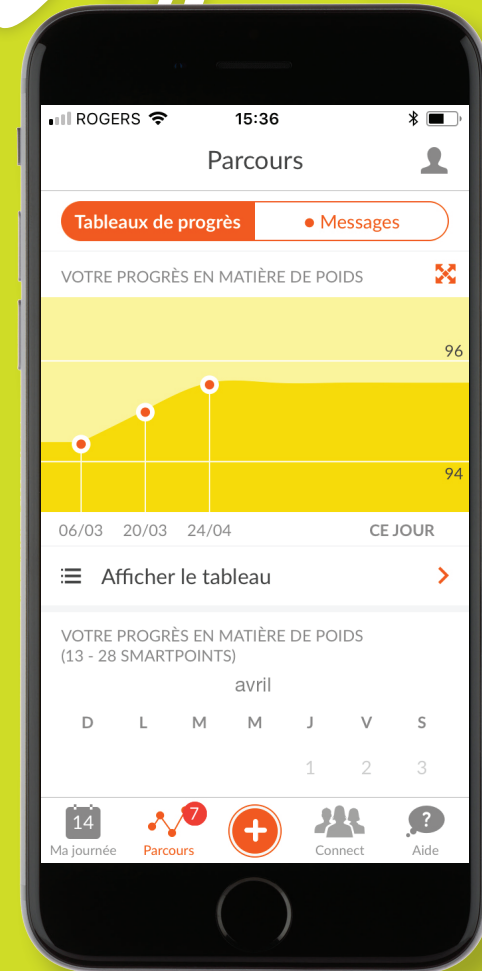
C'est mieux ensemble

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


StyleLibre

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 prépayée 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.



Impasse sur la balance

Voici comment vivre avec un plateau, l'accepter
et même en voir les bons côtés

Gérer les plateaux

Vous connaissez ce scénario? Une semaine, vous vous félicitez d'avoir encore perdu du poids, puis la semaine suivante (et la prochaine et l'autre d'après), votre poids demeure au même point. Vous avez atteint un plateau. Obtenir le même résultat sur la balance, semaine après semaine, peut en décourager plus d'un. « La première fois que j'ai atteint un plateau, je me suis mise à douter de moi-même et de ma capacité à atteindre mon objectif de poids », déclare Stephanie, membre de Weight Watchers. « Cette situation a été frustrante. »

Toutefois, Stephanie changea sa manière de voir les choses lorsqu'elle apprit que *tout le monde* atteignait un plateau à un moment ou à un autre. « Une fois que j'ai compris que je n'étais pas la seule à vivre ces moments décevants lors de la pesée, j'ai cessé de me sentir démoralisée », dit-elle. En fait, la perte de poids n'est jamais linéaire : elle ne suit pas une trajectoire précise. Un cheminement normal comprend une part de pertes et est ponctué de légers gains de poids et de plateaux.



conseil d'une animatrice

« **Il est important de comprendre que les plateaux ne sont pas synonymes d'échec. J'ai dressé une liste des améliorations dans ma vie et elles m'ont aidé à prêter attention à mes autres réussites : vêtements de plus petite taille, plus d'énergie, confiance en moi et ainsi de suite.** » — LINDA, ANIMATRICE

Il arrivera un moment où vous pourriez vous attendre à frapper un mur, comme lorsque votre horaire chargé vous empêche d'effectuer un suivi régulier, par exemple. Or, bien souvent, vous atteignez tous vos objectifs sans que l'aiguille sur la balance bouge.

Dans de tels cas, rappelez-vous que la pesée n'est qu'un seul des moyens utilisés pour mesurer les progrès et la réussite. Stephanie explique qu'elle se concentre plutôt sur « tous les changements positifs que j'ai apportés. Je préfère, et de loin, avoir un poids stable en raison d'un plateau plutôt que de prendre du poids. » Elle soulève un très bon point : modifiez votre manière de penser et vous constaterez qu'un plateau signifie que vous stabilisez votre poids!

Pensez donc aux changements sains que vous avez apportés à vos habitudes alimentaires et à votre mode de vie et célébrez ces victoires non liées à la pesée en attendant que votre balance reprenne là où vous l'avez laissée.

Photo de téléphone de la page couverture par iStock.

NOM
Stephanie

MEMBRE
DEPUIS
2015 (tout récemment)

OUTILS WW
PRÉFÉRÉS
Mes rencontres
et mon réseau
de soutien, soit
la famille WW

CITATION
INSPIRANTE
« Visez des progrès, pas la perfection. »



Faites part de votre histoire et soyez motivé à rester dans la bonne voie sur le fil de discussion #turtleclub sur Connecter dans l'application mobile (pour les abonnés).

quoi faire

se réconcilier avec un plateau

Ce n'est pas la première fois que vous le lisez : **vosre façon de penser influence la manière dont vous vous sentez, ce qui détermine, en retour, vos gestes.** Lorsque vous montez sur la balance en vous attendant à perdre du poids et que ce n'est pas ce qui se produit, il se peut que vous ayez des pensées inutiles qui entraîneraient de la déception ou de l'autocritique. Ces sentiments pourraient par la suite mener à des gestes qui nuiraient à vos progrès.

Comment échapper à ce cycle? Lorsque vous atteignez un plateau, reconnaissez

vosre pensée inutile et soumettez-la à une épreuve de vérité (*Est-ce réellement vrai? Que dirais-je à un ami qui pensait de cette façon?*) pour la transformer en pensée utile qui vous aidera à avancer.

Lisez la progression Pensée inutile — Épreuve de vérité — Pensée utile des deux situations présentées. Pour chacune d'elles, écrivez une pensée inutile que vous avez eue en réaction à celles-ci (ou celle que vous pensez que vous auriez eue). Exercez-vous à la soumettre à une épreuve de vérité pour la transformer en pensée utile.

À votre tour!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Vous avez atteint vos objectifs pendant la semaine et l'aiguille de la balance n'a pas bougé.

PENSÉE INUTILE

Exemple : « Wow! Je n'arrive pas à croire que je n'ai pas perdu même un gramme. Tous ces efforts n'ont servi à rien. »

ÉPREUVE DE VÉRITÉ

Exemple : « Est-ce réaliste de penser que je perdrais du poids chaque semaine, sans exception? Tous ces efforts étaient-ils réellement une perte de temps? »

PENSÉE UTILE

Exemple : « La perte de poids n'est pas un parcours en ligne droite. Les plateaux arrivent à tous. J'ai mis beaucoup d'efforts cette semaine et je suis fier de mes progrès, d'avoir accumulé des ActiPoints; en plus, je dors mieux. Je ne laisserai pas des chiffres sur la balance me décourager. »



Vous êtes souvent allé au restaurant cette semaine et avez de la difficulté à atteindre vos objectifs. L'aiguille de la balance n'a pas bougé.

PENSÉE INUTILE

Exemple : « Tous ces repas pris au restaurant m'ont fait dévier de la voie cette semaine. Le résultat de la pesée en est la preuve. J'ai échoué. »

ÉPREUVE DE VÉRITÉ

Exemple : « Si mon amie était dans la même situation, aurais-je pensé qu'elle a échoué? »

PENSÉE UTILE

Exemple : « J'ai eu de la difficulté à atteindre mes objectifs de la semaine, mais ça va. Cela arrive à tout le monde. Avant d'aller au restaurant ce jeudi et ce samedi, je choisirai à l'avance mon plat du menu afin que je puisse revenir au plan pour atteindre mes objectifs. »

SUIVI Après avoir rédigé vos propres pensées inutiles, notez vos pensées utiles à un endroit facilement accessible (sur votre téléphone ou dans le livret *Mon histoire à succès*). La prochaine fois que vous atteindrez un plateau, relisez ces pensées utiles pour vous encourager.

À votre tour!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TROUVER DES SOLUTIONS LORS D'UN PLATEAU

Il est parfois difficile de comprendre ce qui a pu mener à une stabilisation du poids. « J'utilise la méthode essai-erreur afin de trouver ce qui a pu contribuer à l'atteinte d'un plateau », explique Stephanie. « "Suis-je stressée?" "Est-ce que je dors assez?" "Ai-je dépassé mon budget hebdomadaire?" Si je réponds oui à l'une de ces questions, j'essaie d'améliorer ce point au cours de la semaine suivante. » Ces questions précisément ne seront peut-être pas pertinentes pour vous, bien

sûr, mais cette méthode pourrait s'avérer révélatrice.

Posez-vous d'abord les questions suivantes; elles vous permettront sûrement d'apporter des changements à votre plan pour la semaine à venir :

- Est-ce que je fais le suivi des aliments qui ont des PointsFutés^{MD}?
- Si c'est le cas, le suivi est-il exact?
- Est-ce que j'atteins mes objectifs relatifs à l'activité physique?

Si vous avez répondu NON à l'une ou l'autre de ces questions, pensez à ce que vous pourriez changer et fixez-vous un objectif pour l'atteindre. (Gardez le tout simple et précis et ajoutez les détails qui-quoi-quand-où.)

Si vous avez répondu OUI, réfléchissez aux changements non liés à la pesée et rappelez-vous de votre « pourquoi » pour vous aider à garder la motivation pendant toute la durée du plateau.

1

vs leur en
Point Futés



←
Recette tirée du mini livre
de recettes WW *Le meilleur
des œufs à toute heure du
jour!* offert dans les salles de
rencontres participantes.

Rapide et facile

Omelette à la mozzarella, aux poivrons rôtis et au basilic

1 PointsFutés^{MD} par portion // PRÉPARATION 10 MIN // CUISSON 3 MIN // DONNE 2 PORTIONS

- 2 gros œufs
- 2 blancs de gros œufs
- 15 ml (1 c. à soupe) de lait écrémé
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir
- 0,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 75 ml (½ tasse) de mozzarella partiellement écrémé râpé
- 60 ml (¼ tasse) de poivrons rouges rôtis conservés dans l'eau, égouttés, tranchés finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de basilic frais, tranché finement

DANS un bol moyen, battre les œufs, les blancs d'œufs, le lait, le poivre noir et le sel jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Dans un poêlon moyen antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen. Verser le mélange d'œufs et cuire, en remuant doucement, jusqu'à ce que les œufs soient presque pris, environ 2 minutes. **DÉPOSER** uniformément la mozzarella, les poivrons rôtis et le basilic sur la moitié de l'omelette. À l'aide d'une spatule, replier l'autre moitié de l'omelette sur la garniture et continuer de cuire jusqu'à ce que la garniture soit bien chaude et que les œufs soient pris, environ 1 minute de plus. Couper l'omelette en deux et faire glisser chaque moitié dans une assiette.

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!



**SUIVEZ LE PROGRAMME WW
STYLELIBRE^{MC} AU TRAVAIL** Profitez de la liberté et de la flexibilité de WW dans votre milieu de travail. Composez le 1 877 289-6751 ou consultez notre site Web au www.weightwatchers.com/ca/fr/solutions-sante pour savoir si votre employeur ou vos régimes d'assurance maladie offrent des rabais WW.



PETIT MAIS PUISSANT
Surmontez les fringales et les petits creux grâce à nos savoureuses minisbarres.

Offert dans les salles de rencontres participantes.

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. 20180429F