



Du soutien

pour vous aider
à atteindre vos
objectifs

3 façons d'échanger avec nous



Grâce au Clavardage-expert 24 h/24, vous avez accès en tout temps à un coach en direct. Ouvrez simplement une session dans votre compte au www.fr.weightwatchers.ca et entamez une séance de clavardage avec nous!



Des agents attendent votre appel et sont fin prêts à vous aider.
1 800 651-6000
Du lundi au jeudi 7 h à 20 h HNE
Vendredi 7 h à 18 h HNE
Samedi 7 h à 15 h HNE
Dimanche 9 h à 17 h HNE



Vous cherchez du soutien relatif au programme, de l'aide par rapport à la motivation ou l'occasion de résoudre un problème en lien avec votre parcours de perte de poids? Demandez au personnel de votre salle de rencontres d'indiquer aux agents du service d'assistance à la clientèle que vous voulez recevoir un appel d'assistance.


StyleLibre

Du 12 au 18 août 2018



StyleLibre^{MC}

Du sport au frais

Quand vous ne supportez pas la chaleur, voici
comment rester actif!



restez au frais et bougez!

Il existe plusieurs raisons de bouger plus, peu importe la température. Une activité régulière peut diminuer le stress, renforcer l'estime de soi et améliorer le sommeil. Elle réduit le risque de maladies cardiaques et certains cancers. De plus, combiner une activité et une meilleure alimentation peut mener à une perte de poids 20 % plus élevée! (En outre, l'activité permet de ne pas reprendre le poids.) Mieux encore, elle peut s'avérer amusante, que vous essayiez un nouveau vélo ou visitiez un quartier à proximité. En fait, lorsqu'on choisit une activité, il est très important de penser au plaisir. Une étude a montré que lorsqu'on a demandé à

des participants de marcher pour le « plaisir », ils ont terminé de meilleure humeur que ceux qui l'ont fait comme « activité physique ».

Cependant, le temps chaud et humide peut rendre votre activité quotidienne peu attrayante. Alors, changez votre routine. Faites votre promenade régulière le matin ou le soir quand il fait plus frais, ou essayez une activité nouvelle et amusante comme la natation (ou courez sous un jet d'eau avec les enfants). Il existe plusieurs façons d'éviter la chaleur tout en bougeant. Le secret est de trouver une ou plusieurs activités physiques que vous aimez vraiment.

... Quelles sont vos **#Activitésaufrais**? Partagez la façon dont vous restez actif sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

PRENEZ L'HABITUDE DE BOUGER.

Utilisez la boucle d'habitude de la rencontre de la semaine dernière : choisissez un **SIGNAL** qui vous permettra de vous souvenir du **COMPORTEMENT** et de la **RÉCOMPENSE** ou de l'avantage. Par exemple, pour vous assurer que la promenade en vélo du samedi devienne une habitude, préparez votre tenue la veille. Ce sera votre signal de vous habiller et d'aller faire du vélo. Votre récompense? Une douche agréable et rafraîchissante quand vous rentrez à la maison!



Conseil d'un animateur

« Durant l'été, j'emmène mon petit-fils de cinq ans dans un parc de jeux d'eau. Nous nous amusons à courir, à nous mouiller, à rester au frais tout en étant actifs en ville! S'il fait très chaud, les musées sont parfaits pour rester au frais et marcher plus. »

—RICARDO

quoi faire

Découvrez des nouvelles activités au frais

Soyons honnêtes, une activité doit vous faire plaisir et fonctionner avec votre horaire afin que vous puissiez la maintenir. Utilisez les « 4 questions » (quand, quoi, où et avec qui) pour planifier une activité par temps chaud que vous aimeriez.

1. Quand est-ce que je ferai l'activité durant la journée?

2. Qu'est-ce qui me fera plaisir? Ces options vous aident à tirer profit des températures extérieures plus fraîches ou à rester au frais lorsqu'il fait chaud l'après-midi.

TÔT LE MATIN/ SOIR

- Faire du vélo
- Promenade dans le quartier
- Jouer à la balle avec les enfants ou le chien
- Jardinage
- Cours extérieurs

- Ligues de sport
- Canotage
- Mes idées :

MIDI

- Natation
- Vidéos de mise en forme
- Promenades à l'ombre
- Cours de conditionnement physique
- Monter les escaliers

- Marcher au centre commercial
- Courir sous les jets d'eau
- Tâches ménagères
- Sauts avec écart
- Mes idées :

Une fois que vous aurez décidé quand et quoi faire, décidez où et avec qui (s'il y a lieu) vous ferez l'activité afin de vous fixer une activité raisonnable et un objectif précis.

3. Où ferai-je l'activité?

4. Avec qui?

Exemple : « Jeudi à 18 h 15. J'irai au cours de yoga au parc de mon quartier avec mon amie Sally. » Cet énoncé est plus efficace que de dire « je vais essayer le yoga. »

SUIVI Choisissez une activité au frais que vous aimez et fixez-vous un objectif précis pour la faire à l'aide des étapes ci-dessus. Quand vous avez terminé, faites un suivi à l'aide de l'application WW (manuellement ou avec votre appareil de suivi de l'activité) pour voir le nombre d'ActiPoints accumulés.

pensez-y bien

Pensez à une activité à toute épreuve —voici comment!

PENSÉE INUTILE

« Il fait trop chaud pour bouger plus. »



PENSÉE UTILE

« Il fait chaud, mais je peux trouver une solution pour bouger plus et rester au frais, en déplaçant mes promenades le soir quand le soleil commence à se coucher. »

PENSÉE INUTILE

« Je fais toujours une activité physique l'été, mais je ne l'aime pas du tout. »



PENSÉE UTILE

« Je suis fier de maintenir mon activité physique, mais ce serait mieux si j'avais plus de plaisir. Je la remplacerai par une activité qui me garde au frais afin de mieux en profiter. »



Quelle pensée inutile avez-vous eue concernant le fait d'être actif par temps chaud? Notez-la ici. Repensez-la, puis indiquez votre pensée utile ici.

PENSÉE INUTILE



PENSÉE UTILE

inspiration

par les membres

IDÉES POUR RESTER AU FRAIS ET CONTINUER DE BOUGER AU SEIN DE LA COMMUNAUTÉ CONNECTER.



« J'AIME MARCHER DANS LA COUR ET ARROSER LES FLEURS COLORÉES DE L'ÉTÉ. »

—MARYLWYNNE

« J'aime aller marcher après la pluie. L'odeur de l'herbe mouillée et la sensation des gouttes d'eau qui tombent des arbres sur ma peau me font sourire... sans oublier les sauts dans les flaques. »

—VALERIE_28

« Les mouvements d'aérobic dans l'eau profonde et la course dans l'eau vous feront bouger sans transpirer. C'est thérapeutique et l'entraînement est double! »

—MACKERY2018

« JE VAIS DANS UNE SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE OÙ IL FAIT TOUJOURS FROID. »

—SARAM2001



« JE REGARDE DES DVD D'AÉROBIE ANCIENS POUR BOUGER À L'INTÉRIEUR ET RIRE! »

—HALLSTROM5

Photos de fleurs et d'haltères sur la page opposée par iStock.

RAPIDE + FACILE tiré de www.fr.weightwatchers.ca

punch pêche et framboises au prosecco

4 PointsFutés^{MD} par portion // PRÉPARATION 5 min // 1 PORTION

120 ml (4 oz liq.) de prosecco

36 ml (1¼ oz liq.) de nectar de pêche

30 ml (1 oz liq.) d'eau gazéifiée aux framboises

4 framboises fraîches ou congelées

MÉLANGER le prosecco, le nectar et l'eau gazéifiée. Servir par dessus la glace; garnir avec des framboises.

4
valeur en
PointsFutés

→
Vous pouvez aussi
garnir avec des
tranches fines de
pêche

Recette © Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Photo de Tina Rupp.

Quelques réflexions sur la rencontre...

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



Levez les voiles ensemble

Invitez un ou une amie et obtenez tous les deux un mois **GRATUIT!**

DE PLUS...

Courez la chance de **GAGNER*** l'un des deux voyages pour deux en croisière WW à bord d'un luxueux paquebot!

Vivez votre parcours en haute mer!

*Demandez d'autres précisions à votre réceptionniste.

croisière



SUCRERIES DIGNES DE VOS POINTSFUTÉS Vous avez la dent sucrée? Alors ces **NOUVEAUX** ours en gélatine SmartSweets offerts dans nos salles de rencontres sont pour vous! À saveur naturelle, ils sont riches en fibres et comptent à peine 1 PointsFutés par sachet. Obtenez-en dès aujourd'hui!

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. 20180812F