



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 19 au 25 août 2018



StyleLibre^{MC}

faire preuve de reconnaissance

Comment apprécier les éléments positifs de votre vie peut vous aider dans votre parcours



une attitude de gratitude

Qu'est-ce qui était positif dans votre journée? Avez-vous mordu dans une pêche juteuse et mûre? Avez-vous trouvé une belle place de stationnement? Votre chat vous a-t-il caressé la cheville du bout de son nez à la porte d'entrée? Lorsque vous expérimentez quelque chose de positif, grand ou petit, vous ressentez de la gratitude. Et ça, c'est une bonne chose..

À mesure que notre vie quotidienne suit son cours, parfois nous nous concentrons sur les éléments négatifs et nous négligeons les moments positifs. Prendre le temps de savourer les bons moments dans votre vie peut vous apporter plus qu'une sensation agréable : des recherches ont démontré que la gratitude accroît la satisfaction personnelle (et dans les relations), l'optimisme et le bien-être général. Elle peut même vous aider à mieux dormir!

Être reconnaissant améliore aussi votre parcours. Elle accroît le bonheur, ce qui vous encourage à faire des choix plus sains. Vous serez plus apte à gérer les rechutes. Il se peut que vous soyez encore plus actif physiquement! Une étude a démontré que les gens qui ont écrit ce pour quoi ils étaient reconnaissants ont bougé

plus que ceux qui ont noté les difficultés dans leur vie. Et la gratitude peut améliorer l'image de vous-même et l'estime de soi, ce qui peut vous aider à perdre du poids et à ne pas le reprendre. De plus, vous pouvez profiter de ces bienfaits en cinq minutes (ou moins!) par jour — voyez comment y arriver ci-contre!



Photo de couverture et photo de cette page par Getty Images.

quoi faire mettez en pratique 3 bonnes choses

Méditer sur les éléments positifs qui se passent chaque jour peut vous aider à ressentir de la gratitude. Plus vous le faites, plus cela deviendra naturel.

- 1. Pensez à trois choses positives qui vous sont arrivées au cours des 24 dernières heures.** Par exemple, une chose simple comme l'odeur du café le matin ou quelque chose de plus important comme un départ en vacances.
- 2. Notez chaque chose et décrivez-la avec le plus de détails possible.** Pensez à l'endroit où cela s'est produit, à quel moment de la journée, les vêtements que vous portiez, la personne qui était avec vous, etc.

1.

2.

3.

- 3. Analysez vos sentiments pendant et après l'expérience de cet élément positif et notez-les.** Étiez-vous heureux? Soulagé? Surpris? Enchanté?

1.

2.

3.

CETTE SEMAINE Pendant trois jours, prenez cinq minutes pour mettre en pratique trois bonnes choses et décidez quand, où et avec qui (le cas échéant) vous les ferez.

maintenez ce comportement!

Désirez-vous que la gratitude devienne une habitude? Intégrez la technique des trois bonnes choses à une activité quotidienne. Par exemple, avant d'aller vous coucher est un moment parfait pour réfléchir sur votre journée. Créez un signal en laissant un stylo et un petit carnet sur votre oreiller. Choisissez une récompense pour avoir fait l'exercice. Cela peut être simplement les sentiments positifs que vous ressentez lorsque vous pensez aux bonnes choses de la journée ou une autre récompense non alimentaire qui peut vous aider à garder l'habitude.

pensez-y bien

Même durant les journées occupées, c'est facile de consacrer quelques minutes pour trouver des choses simples dont vous êtes reconnaissant. Changez votre façon de penser et remplacez-la par la **gratitude**!

PENSÉE INUTILE

« Je vis une période difficile en ce moment. Je n'arrive pas à penser à trois choses positives. »



PENSÉE UTILE

« La vie peut être difficile, mais des choses positives se produisent quand même. Un verre de thé glacé quand j'ai soif est une chose simple, mais une bonne chose. »

PENSÉE INUTILE

« Penser à trois choses dont je suis reconnaissant semble intéressant, mais je n'ai pas le temps de le faire. »



PENSÉE UTILE

« Penser à trois choses simples ne dure pas longtemps. Je peux arrêter de regarder la télévision le soir cinq minutes plus tôt et y penser quand je vais au lit. »



À votre tour! Quelle pensée inutile avez-vous eue récemment quant à l'expression de la gratitude? Notez-la ici, repensez-la, puis indiquez votre pensée utile.

PENSÉE INUTILE



PENSÉE UTILE



Conseil d'une animatrice

« Je suis reconnaissante, car mes hémérocailles en floraison sont belles, je me réveille avec mon arrière-petite-fille blottie contre moi, je rentre dans une maison propre et je peux cueillir des tomates sur vigne! » —PATRICIA

inspiration

de la part
d'un membre



Liste de gratitude de Bob
Les petits et grands bonheurs dont il est reconnaissant :

La bonne humeur de quelqu'un d'autre.

« Je remarque des petites choses comme lorsque les gens sont de bonne humeur et j'essaie de les imiter. »

Un nouvel emploi. « C'était très stressant les premiers mois. Toutefois, j'ai pris le temps d'analyser mon statut actuel et mon cheminement professionnel et j'ai hâte de voir ce que l'avenir me réserve au niveau professionnel et personnel. »

Les amis et la famille.

« Je remercie infiniment tous ceux qui m'ont soutenu et encouragé durant ma vie. J'essaie toujours de montrer à mes enfants un exemple positif. Et ma femme qui est également membre de WW me montre que les efforts portent leurs fruits de bien des façons. »

Donner au suivant. « Dans ma salle de rencontres, j'écoute les histoires des membres et je fais part de mes expériences dès que possible. J'essaie aussi de donner aux autres, que ce soit sous la forme de dons ou en aidant à l'école de mes enfants. »

Sa nouvelle ville. « Mon déménagement récent m'a offert l'occasion d'emmener ma famille en vacances à Hawaï! »

NOM
Bob
MEMBRE DEPUIS
Janvier 2017;
c'était ma
3^e fois
DICTON
PRÉFÉRÉ WW
« C'est un style
de vie! »



Pourquoi êtes-vous **#Reconnaissant** aujourd'hui? Parlez-nous-en sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

Salade de tomates et de nectarines avec oignons verts et graines de citrouille

1 PointsFutés^{MD} par portion // PRÉPARATION 20 min // 8 PORTIONS

450 g (1 lb) de tomates fraîches, tranchées ou hachées
450 g (1 lb) de nectarines, dénoyautées et coupées en tranches épaisses
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge
30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime fraîche
2 ml (½ c. à thé) de sel kasher, ou au goût
1,3 L (5 tasses) de jeune roquette
4 oignons verts moyens, tranchés finement
45 ml (3 c. à soupe) de graines de citrouille rôties et salées

METTRE les tomates et les nectarines dans un grand bol; arroser d'huile et de jus de lime. Saupoudrer de sel; mélanger délicatement avec les mains.

METTRE la roquette dans une grande assiette de service; verser le mélange de tomates à l'aide d'une cuillère. Saupoudrer d'oignons verts et de graines de citrouille; servir immédiatement.

DONNE ENVIRON

375 ml (1½ tasse) par portion.

←
Vous pouvez remplacer les nectarines par des pêches ou des prunes ou utiliser un mélange de fruits à noyau.

1
valeur en PointsFutés



Recette © Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Photo de Iain Bagwell.

Quelques réflexions sur la rencontre...

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



ESSAYEZ QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU AVEC LES CROISIÈRES WW!

Voguez dans les Caraïbes à bord d'un tout nouveau bateau, le MSC Seaside. Dégustez de la nourriture faible en PointsFutés, faites-vous de nouveaux amis et obtenez de nouveaux conseils auprès des experts de Weight Watchers. La croisière WW met les voiles du 10 au 17 novembre.

Réservez à wwcruise.com.



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. 20180819F