



Peter T. et Anna B.
Membres de WW

Savourez votre vie

Pourquoi ne pas garder l'humeur positive des Fêtes durant la nouvelle année? Essayez le concept danois *hygge* (prononcé « hue-guh ») pour conserver le sentiment de confort et d'unité.

Cet état d'esprit peut vous aider à ralentir et à vraiment savourer les moments avec vos amis et votre famille. La majorité des pratiques du *hygge* ont prouvé qu'elles amélioreraient le mieux-être. Meik Wiking, auteur de *The Little Book of Hygge*, suggère de commencer par allumer une bougie, symbole

de chaleur et de sécurité. Ensuite, essayez ces gestes :

QUOI FAIRE

Prenez conscience du *hygge*!

Soyez présent. Rangez les téléphones, éteignez la télévision et concentrez-vous sur les gens qui vous sont chers — à la maison, au café en compagnie d'amis ou lors des réceptions des Fêtes.

Partagez les souvenirs.

Commencez par « vous souvenez-vous... »? Ces histoires incitent les gens à parler et à créer des liens, ce qui favorise l'unité et

la compréhension mutuelle.

Exprimer la gratitude. Dites à vos amis et aux membres de votre famille ce que vous aimez chez eux. Prenez conscience des choses positives chaque jour et mentionnez-les aux autres.

CETTE SEMAINE

Planifiez la pratique du *hygge*

Choisissez un geste parmi les idées ci-dessus. Choisissez les **quatre principes** pour déterminer **ce** que vous ferez, **où**, **quand** et avec **qui** vous le ferez (s'il y a lieu).

Mon plan *hygge* :



Pour obtenir plus d'idées sur la façon d'intégrer le *hygge* dans votre vie, consultez le Sujet hebdomadaire dans l'application ou la section « Notions de base du plan » de la page « Ma journée ».

**Wellness
that Works.™**

Panaché aux raisins et au prosecco

Prép. 10 min | Congélation 8 h
Donne 2 portions



12 gros raisins rouges sans pépins

6 feuilles de menthe

180 ml (6 oz liq.) de prosecco ou autre vin mousseux sec

60 ml (2 oz liq.) d'eau pétillante

60 ml (2 oz liq.) de jus de raisin Concord

LAVER les raisins. Placer 3 raisins sur chacun de 2 cure-dents; congeler jusqu'à ce qu'ils soient solides.

MÉLANGER les raisins restants et les feuilles de menthe dans un coquetelier; remplir de glace presque jusqu'au bord. Ajouter le prosecco; couvrir et secouer le coquetelier pour mélanger et refroidir. Répartir dans deux verres; ajouter de l'eau pétillante. Verser lentement le jus de raisins; garnir de raisins congelés et servir.

TAILLE D'UNE PORTION :
environ 150 ml (5 oz liq.)

Le système de perte de poids WW et le matériel connexe sont la propriété de WW International, Inc. et sont destinés sous licence à l'usage personnel des membres de WW 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. Le logo WW, les Points et les PointsFutés sont des marques déposées de WW International, Inc. WW Liberté est une marque de commerce de WW International, Inc. © 2018 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. 20181223F