



L'hebdo

Du 30 décembre 2018 au 5 janvier 2019



Mike W. et Emelie P.
Membres WW

Vivre le programme WW

Que vous entamiez tout juste le programme WW ou que vous soyez un membre de longue date, c'est le moment idéal pour établir un plan pour 2019. Les trois piliers de WW travaillent ensemble pour améliorer votre bien-être et vous aider à atteindre vos objectifs :

1. Alimentation

Chaque aliment a une valeur en PointsFutés[™] préétablie pour vous guider vers une alimentation plus riche en protéines et plus faible en gras saturés et en sucre. Vous avez un budget quotidien de PointsFutés pour vous aider

à atteindre vos objectifs de poids ou d'alimentation saine.

2. État d'esprit

Les ateliers WW et l'application WW vous proposent des techniques pour vous aider à adopter un état d'esprit utile – un élément clé pour acquérir des habitudes saines.

3. Activité

Bouger de la façon dont vous aimez le faire est l'approche de WW. Notre système ActiPoints personnalisé vous encourage à faire de la musculation et des activités à haute intensité, qui ont un

effet optimal sur votre santé. Vous pouvez progresser vers votre objectif d'ActiPoints en faisant le suivi de votre activité physique.

QUOI FAIRE

Faites un petit pas

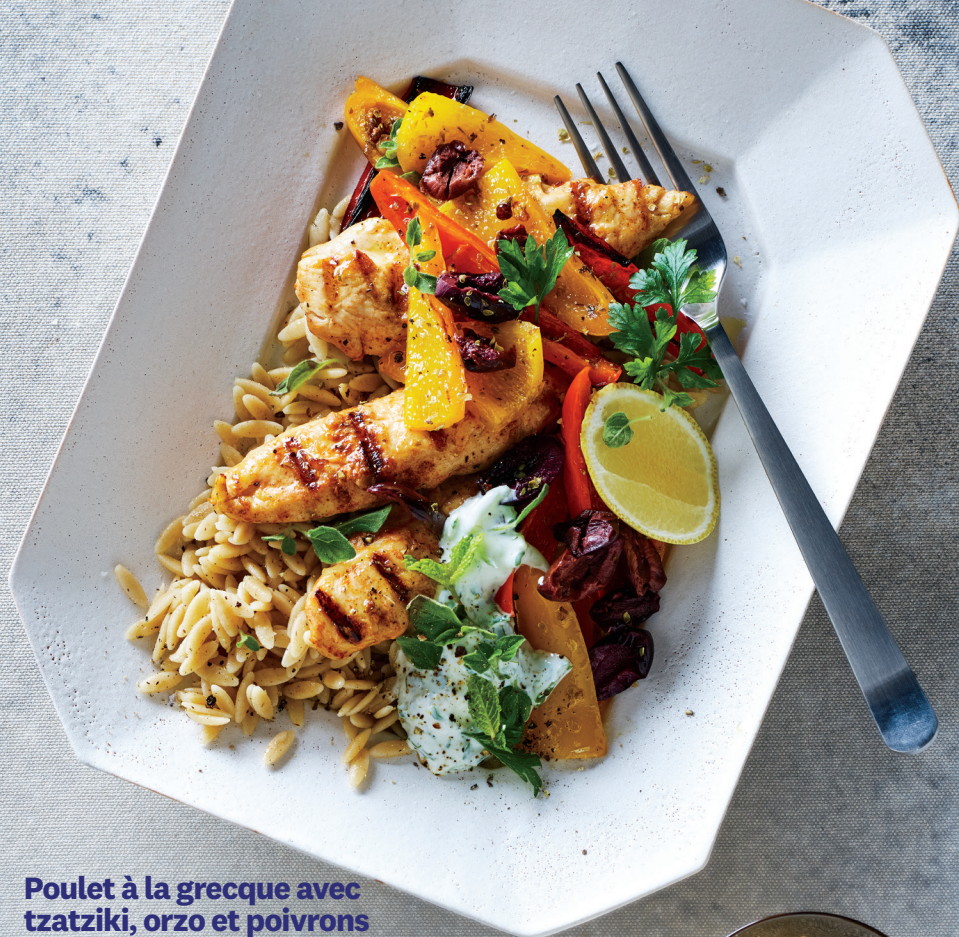
Établissez un objectif mensuel pour un pilier en particulier. Dans l'espace ci-dessous, écrivez une chose que vous pouvez faire cette semaine pour progresser vers cet objectif. Soyez précis. Mettez votre plan en œuvre cette semaine et dites-nous comment cela s'est passé lors de votre prochain bilan WW!

Ce que je ferai cette semaine pour me rapprocher de mon objectif mensuel :



Pour trouver d'autres façons de vivre le programme WW, consultez le « Sujet hebdomadaire » dans l'application ou la section « Notions de base du plan » de la page « Ma journée ».

**Wellness
that Works.™**



Poulet à la grecque avec tzatziki, orzo et poivrons

Prép. 12 min | Cuisson 5 min | Donne 1 portion

5



- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive, divisée
- 5 petits poivrons, tranchés (environ 250 ml [1 tasse])
- 2 ml (½ c. à thé) d'ail, émincé
- 2 ml (½ c. à thé) d'origan séché
- 3 olives kalamata, coupées en quartiers
- 1 pincée de sel de table (facultatif)
- 125 ml (½ tasse) d'orzo, cuit et chaud
- 1 ml (¼ c. à thé) de zeste de citron
- 2 ml (½ c. à thé) de jus de citron

- 30 ml (2 c. à soupe) de tzatziki
- 115 g (4 oz) de poitrine de poulet sans peau cuite, tranchée

1. Dans un grand poêlon antiadhésif, faire chauffer 2 ml (½ c. à thé) d'huile à feu moyen-vif. Ajouter les poivrons, l'ail et l'origan; cuire, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres, environ 5 minutes. Incorporer les olives et le sel.

2. Mélanger l'orzo chaud avec le zeste de citron, le jus de citron et le reste de l'huile.

3. Garnir le poulet de tzatziki; servir avec l'orzo et les poivrons. Garnir de citron, si désiré.



Sans noix

L'application WW et les outils numériques sont disponibles pour les abonnés seulement. NON DESTINÉ À LA REVENTE. Brevet américain en instance. Le logo WW, les ActiPoints, les PointsFutés et la signature Wellness That Works sont des marques de commerce de WW International, Inc. © 2018 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. 20181230F



PHOTOGRAPHIES : GRACE HUANG (COUPLE); JAMES RANSOM (RECETTE).

Progressez ensemble

Invitez vos amis à s'inscrire à WW – chaque fois qu'un de vos amis s'inscrit, vous obtenez tous les deux un mois gratuit!