



Bougez plus chaque jour

Lorsque vous avez de la difficulté à vous réserver du temps pour faire de l'exercice, vous risquez de repousser le tout au lendemain. Essayez plutôt de trouver des façons de faire des mouvements qui s'intègrent naturellement dans votre journée.

Ce ne sont pas les occasions qui manquent! Prendre l'escalier, marcher pendant un appel téléphonique ou prendre un panier plutôt qu'un chariot au supermarché peut vous aider à tenir votre engagement de bouger plus.

Encore mieux, toutes ces activités physiques s'additionnent pour améliorer votre état de santé. Et pensez à ce lien puissant entre le corps et l'esprit : les études démontrent que lorsque vous savez que votre activité est bonne pour vous, cela peut vous apporter encore plus de bienfaits!

QUOI FAIRE

Planifiez vos mouvements

- **Identifiez** une journée où vous serez très occupé cette semaine et durant laquelle vous aurez de la difficulté à intégrer une longue

séance d'activité physique.

- **Réfléchissez** à vos actions quotidiennes, comme brosser vos dents, prendre le transport en commun, travailler à votre bureau ou préparer le souper. Comment pourriez-vous intégrer de l'activité physique dans ces moments?
- **Choisissez** deux moments de la journée où vous pouvez intégrer de l'activité physique. Écrivez ce que vous ferez dans l'espace ci-dessous en indiquant le plus de détails possible (p. ex., prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur lorsque vous arrivez au bureau pour une réunion qui durera toute la journée).

Mon plan pour bouger plus cette semaine

La journée très occupée où j'essayerai cela :

Les moments où je peux intégrer de l'activité physique :

Ce que je ferai :



Pour obtenir d'autres idées pour intégrer l'activité physique dans votre journée, consultez le sujet hebdomadaire dans votre application ou la section « Notions de base du plan » de la page Ma journée.

**Wellness
that Works.™**

Bifteck de flanc mariné au mojo avec poivrons

Prép. 18 min | Cuisson 7 min | Donne 1 portion

8



- 60 ml (¼ tasse) de jus d'orange frais
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 1 petite gousse d'ail, émincée
- 2 ml (½ c. à thé) de cumin moulu
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel de table
- 115 g (4 oz) de bifteck de flanc cru maigre et paré
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 1 petit piment poblano, tranché
- ½ petit poivron rouge, tranché
- 125 ml (½ tasse) de riz blanc, cuit
- 45 ml (3 c. à soupe) de coriandre, hachée

1. Dans un petit bol, mélanger le jus d'orange, le vinaigre, l'ail, le cumin et le sel; réserver 45 ml (3 c. à soupe) dans un petit sac en plastique refermable. Ajouter le bifteck dans le sac et réfrigérer pendant au moins 4 heures. Réfrigérer le reste de la marinade.

2. Retirer le bifteck et bien l'éponger; jeter la marinade dans le sac. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Placer le bifteck d'un côté et les poivrons de l'autre. Cuire, en retournant le

bifteck une fois et en remuant les poivrons de temps à autre, jusqu'à ce que le bifteck atteigne le degré de cuisson désiré et que les poivrons soient légèrement carbonisés, environ 7 minutes. Enlever le bifteck; réserver.

3. Ajouter la marinade réservée aux poivrons dans le poêlon; remuer et retirer du feu.

4. Trancher le bifteck et le servir avec les poivrons sur le riz; arroser avec le reste de marinade (dans le poêlon) et parsemer de coriandre.

Sans gluten

Sans produits laitiers

Sans noix

NON DESTINÉ
À LA REVENTE.
Brevet américain
en instance. Le logo
WW, PointsFutés,
Wellness that Works et
WW Liberté sont des
marques de commerce
de WW International,
Inc. © 2019 WW
International, Inc.
Tous droits réservés.
Imprimé aux É.-U.
20190217F

PHOTOGRAPHIES : GRACE HUANG (FEMME); LINDA PUGLIESE (RECETTE).