



Tanja O.
Membre WW



Choisissez vos activités

C'est dans la nature humaine : vous êtes plus susceptible de continuer à faire une activité que vous aimez. C'est pour cela que WW Liberté™ vous donne la liberté de choisir ce que vous mangez, et WW a une approche similaire à l'égard de l'activité physique. Choisissez de bouger comme il vous plaît, à votre rythme.

Peu importe ce que vous décidez de faire, vous pouvez obtenir d'excellents résultats : l'activité physique peut améliorer votre confiance en vous et votre humeur, vous aider à gérer le stress, réduire le risque de dépression et même vous aider à mieux dormir ! Et lorsque vous combinez l'activité avec une

meilleure alimentation, vous pouvez perdre jusqu'à 20 pour cent plus de poids qu'en changeant uniquement vos habitudes alimentaires et avoir plus de facilité à ne pas le reprendre.

Vous concentrer sur le bien-être que vous apporte l'activité physique est la clé. Dans une étude, les personnes qui faisaient de l'activité physique pour améliorer leur qualité de vie bougeaient plus que celles qui en faisaient uniquement pour perdre du poids. Et c'est un fait que lorsque les gens font de l'activité pour s'amuser, ils sont plus susceptibles de perdre du poids et de ne pas le reprendre que ceux qui bougent uniquement pour « faire de l'exercice ».

QUOI FAIRE

Bougez plus!

Optez pour une activité que vous aimiez faire dans le passé, peut-être même dans votre enfance. Ou encore, choisissez une nouvelle activité que vous voulez essayer et que vous pourriez peut-être faire avec un ami pour rendre la chose encore plus amusante. Écrivez votre plan d'action pour bouger plus ci-dessous. Puis, faites-le! Ensuite, faites le suivi au moyen de l'application WW et voyez le nombre d'ActiPoints que vous avez accumulés. (Faire le suivi de votre activité et respecter vos objectifs peut vous motiver à bouger plus.)

Mon plan d'activités

L'activité que je vais faire :

Quand et où je vais la faire :

Avec qui (s'il y a lieu) je vais la faire :



Pour en savoir plus sur la façon de choisir des activités que vous aimerez, consultez le « Sujet hebdomadaire » dans l'application ou la section « Notions de base du plan » de la page « Ma journée ».

**Wellness
that Works.™**

Salade déjeuner BLT-et-œuf

Prép. 20 min | Cuisson 15 min

Donne 4 portions

3



- 2 tranches de pain
pumpernickel, coupées en
petits cubes
- 4 tranches de bacon, coupe
du centre, haché
- 250 ml (1 tasse) de tomates
cerises, coupées en deux
(environ 15)
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre
de cidre de pomme
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau
- 20 ml (4 c. à thé) d'huile
d'olive, divisée
- 4 gros œufs
- 1,5 L (6 tasses) de jeune
chou frisé
- 1 ml (¼ c. à thé) de
sel, ou au goût
- 0,5 ml (½ c. à thé)
de poivre noir,
ou au goût

1. Préchauffer le grilloir du four. Placer les cubes de pain sur une plaque à cuisson; les enrober légèrement d'enduit antiadhésif. Bien mélanger et les vaporiser d'enduit végétal de nouveau. Les faire griller jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, environ 2 minutes, en remuant après 1 minute.

2. Chauffer un grand poêlon antiadhésif à feu moyen. Ajouter le bacon; le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 8 minutes. Le retirer avec une cuillère trouée et le réserver. Remettre le poêlon sur la cuisinière, avec le jus de cuisson, à feu moyen. Ajouter les tomates; les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et ramollies,

en remuant de temps à autre, environ 3 minutes. Ajouter le vinaigre, l'eau et 10 ml (2 c. à thé) d'huile; faire cuire jusqu'à ce que le tout bouillonne, environ 30 secondes. Verser dans un bol résistant à la chaleur; réserver.

3. Remettre le poêlon sur la cuisinière à feu moyen; ajouter le reste de l'huile. Casser les œufs dans le poêlon; faire cuire jusqu'à la cuisson désirée.

4. Mélanger le chou frisé avec le mélange de tomates réservé; répartir dans 4 bols (environ 375 ml [1½ tasse] chacun). Garnir chaque bol avec 1 œuf, 60 ml (¼ tasse) de croûtons et 15 ml (1 c. à soupe) de bacon; assaisonner de sel et de poivre, si désiré.



 Sans produits laitiers  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 AltPoints, les PointsIntacts, la signature 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. 20190120F

PHOTOGRAPHIES : TANJA WALCK (FEMME), KATE SEARS (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!