



L'hebdo

Du 27 janvier au 2 février 2019

Madelein F.
Membre WW

Explorez votre application

Un outil puissant pour votre parcours est littéralement entre vos mains : l'application WW. Cet outil de suivi des aliments et des activités est plus facile à utiliser que jamais. L'application vous offre de l'information, du soutien et un accès à la communauté chaque fois que vous en avez besoin, ce qui a un réel impact : une étude a démontré que les membres qui utilisent l'application ou le site Web WW régulièrement perdent plus de poids que les membres qui ne les utilisent pas. Peu importe vos objectifs, les fonctions de l'application peuvent vous aider à les atteindre. En voici quelques-unes :

Connecter Notre communauté réservée aux membres permet un échange dynamique de messages, d'images et de vidéos inspirants entre des gens comme vous, partout au pays. Explorez aussi les groupes Connecter, qui rassemblent des membres aux intérêts similaires.

Conseils et articles Cette application est une ressource riche en recettes, en idées d'activités et en conseils en matière de mieux-être. Elle vous fournit également une grande variété de mets de menus de restaurants pour lesquels les valeurs en PointsFutésSM ont été calculées pour vous.

Séances axées sur la pleine conscience Avoir pleinement

conscience de vos pensées et de vos sentiments au moment où vous les ressentez, sans aucun jugement, peut vous aider à adopter un état d'esprit utile. C'est pour cela que WW a fait équipe avec Headspace pour offrir des séances de méditation qui vous aideront à réduire votre stress, à améliorer votre concentration, à manger de façon réfléchie et même à vous endormir!

CETTE SEMAINE

Utilisez l'application WW

Choisissez une fonction, donnez-vous comme objectif de l'essayer cette semaine et écrivez votre plan ci-dessous.

Mon plan d'action pour l'application WW

Fonction que je vais essayer :

Jour et moment où je vais l'essayer :



Pour voir d'autres conseils et fonctions utiles, parcourez le « Sujet hebdomadaire » dans l'application ou la section « Notions de base du plan » de la page « Ma journée ».

**Wellness
that Works.™**



←
Un des délicieux repas
WW Liberté™ servis
à bord de la WW Cruise!
Apprenez-en davantage
à wwcruise.com.

Cari végétarien aux pois chiches

Prép. 20 min | Cuisson 20 min
Donne 4 portions

3



- 375 ml (1½ tasse) d'oignon, haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail, émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre, émincé
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de curry
- 2 ml (½ c. à thé) de cumin moulu
- 2 ml (½ c. à thé) de coriandre moulu

- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) d'aubergine, coupée en dés
- 250 ml (1 tasse) de bouquets de chou-fleur
- 250 ml (1 tasse) de pois chiches en boîte, rincés et égouttés
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de légumes sans matières grasses
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de lime frais

1. Vaporiser un grand poêlon d'enduit végétal; faire chauffer à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il ramollisse,

environ 5 à 7 minutes. Ajouter l'ail, le gingembre, le cari, le cumin et la coriandre; cuire, en remuant à l'occasion, pendant 30 secondes. Ajouter les légumes et cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants, environ 5 à 7 minutes.

2. Ajouter les pois chiches, le bouillon et le jus de lime; laisser mijoter 5 minutes pour permettre aux saveurs de se marier.

PAR PORTION : 175 ml (¾ tasse).

Végétalien Sans gluten 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 PointsFutés, 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. 20190127F

PHOTOGRAPHIES : TOMAZ LUNDSTEDT (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!