

Levez les voiles ensemble

Invitez un ou une amie et obtenez tous les deux un mois **GRATUIT!***

DE PLUS...

Courez la chance de **GAGNER*** l'un des deux voyages pour deux en croisière WW à bord d'un luxueux paquebot!

Vivez votre parcours en haute mer!

*Demandez d'autres précisions à votre réceptionniste.

croisière 

© 2018 Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés.

Du 1 au 7 juillet 2018



StyleLibre^{MC}



**plongez
au cœur
de l'été**

Les vacances sont le moment idéal pour sortir explorer et en profiter.

trouvez des astuces amusantes pour bouger plus

Saison estivale signifie adopter un état d'esprit de vacances! Que vous voyagiez hors de la ville ou que vous profitiez de vacances dans le confort de votre cour arrière, vous pouvez ressentir un sentiment de bonheur et de liberté, tout en ayant plus de temps libre, ce qui vous donnera envie de bouger plus! S'adonner régulièrement à une activité physique peut vous être très utile dans votre parcours. L'exercice est également associé à une meilleure humeur et à une qualité de vie rehaussée, ainsi qu'à une diminution du risque de maladies coronariennes et de certains cancers.

Associée au fait de manger mieux, l'augmentation de votre activité physique peut mener à une perte de poids 20 % plus élevée que le seul fait de modifier votre alimentation. En réalité, faire de l'activité physique est la meilleure façon d'éviter de reprendre le poids perdu.

Quelle activité adorez-vous? Continuez de la pratiquer autant que

possible. Mais vous pouvez aussi essayer quelque chose de nouveau : une activité physique qui vous permet d'admirer et d'explorer le monde qui vous entoure peut déclencher un sentiment d'émerveillement. Un sentiment d'émerveillement, c'est ressentir l'admiration ou l'étonnement ou faire l'expérience de la

transcendance lorsque nous observons quelque chose de vaste, comme l'océan à l'horizon ou l'architecture d'un vieux bâtiment dans notre ville. Les recherches démontrent que s'émerveiller peut nous offrir un sentiment de bien-être supplémentaire et accroître notre satisfaction personnelle.



Page de couverture et cette page : Stocksy.



conseil d'une animatrice

« Lors de mes dernières vacances à la plage, j'ai parcouru la plage avec mon petit-fils pour trouver du verre de mer. Nous avons trouvé 68 morceaux! Ils sont tous différents, magnifiques et de toutes les couleurs : bleu, rouge et vert. J'ai vécu un moment d'émerveillement lorsque j'ai vu un morceau qui reluisait au soleil. J'ai aussi fait beaucoup d'activité physique : marcher, porter le seau et me pencher pour déterrer le verre ».

— DEBBIE,
ANIMATRICE

quoi faire explorez votre monde

Peu importe où vous passez vos vacances, à la maison ou ailleurs, trouvez une nouvelle façon de bouger plus qui vous intéressent, et c'est encore mieux si elle vous permet de vous sentir émerveillé!

1. Faites un choix parmi ces idées ou ajoutez vos propres idées.

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Chercher des coquillages sur la plage | ☐ Nager dans la piscine de votre hôtel ou dans une piscine locale | ☐ Jardiner |
| ☐ Marcher dans votre quartier ou dans un nouveau quartier | ☐ Faire du vélo dans une autre ville que la vôtre – près ou loin de votre domicile | ☐ Jouer au golf |
| ☐ Faire une randonnée ou une promenade en nature | ☐ Faire du surf à pagaie | ☐ Jouer au volleyball |
| | | ☐ |
| | | ☐ |
| | | ☐ |

2. Établissez un objectif pour bouger plus qui vous aidera à rester motivé; plus il est détaillé, plus vous êtes susceptible de persévérer.

C'est plus efficace de dire : « Mardi, après le déjeuner, je vais faire une promenade sur la plage durant 15 minutes avec ma sœur » que de dire : « Je vais faire une promenade sur la plage durant mes vacances ».

Que ferez-vous?

Quand le ferez-vous?

Où le ferez-vous?

Avec qui le ferez-vous s'il y a lieu?

3. Faites-en le suivi! Une fois que vous avez atteint votre objectif, faites-en le suivi dans l'application WW (si vous possédez un appareil de suivi de l'activité, ce sera fait automatiquement) et voyez le nombre d'ActiPoints accumulés. Si vous faites le suivi de vos activités physiques et que vous visez vos objectifs, vous êtes plus susceptible de rester motivé (selon ce que les recherches démontrent). C'est un cercle vertueux!

SUIVI Que vous planifiez une fin de semaine à la maison ou des vacances hors de la ville, choisissez une activité physique que vous aimez et créez un objectif pour le faire à l'aide des étapes ci-dessous.

pensez-y bien

Peu importe où l'été vous mènera, imprégnez-vous de l'esprit d'insouciance des vacances, et bougez d'une façon nouvelle et excitante.

PENSÉE INUTILE

« Pour des vacances vraiment relaxantes, je devrai prendre une pause des activités physiques. »



PENSÉE UTILE

« Même des vacances relaxantes peuvent inclure une activité physique, si je me concentre sur ce qui me plaît. Comme faire les boutiques! Je fais d'abord le tour des magasins, puis je marche un peu plus en retournant dans les boutiques pour acheter des souvenirs. »

PENSÉE INUTILE

« Cette année, je passe mes vacances à la maison, donc l'été sera ennuyeux. »



PENSÉE UTILE

« Même à la maison, je peux trouver des activités excitantes, comme une escape d'une journée dans un parc provincial que j'ai toujours voulu visiter, et cela me permet d'accumuler des ActiPoints (marcher plus ou bouger plus) tout en explorant! »



Quelle pensée inutile avez-vous eue récemment quant à l'activité physique? Notez-la ici. Soumettez-la à une épreuve de vérité, puis écrivez votre pensée utile ici.

PENSÉE INUTILE



PENSÉE UTILE



Quelle sera votre prochaine #AventureDeVacances? Parlez-nous-en sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

Inspiration

de la part
d'un membre

NOM
Alan

MEMBRE DEPUIS
2017

Ce que je fais durant mes vacances

estivales : Mon havre de bonheur est Provincetown dans le Massachusetts. Il y a toujours quelque chose à faire : aller à la plage ou à la piscine, manger un bon repas ou faire une fête au bord de l'eau.

Un endroit où je me sens émerveillé :

Un lieu magnifique sur l'eau. J'adore m'y rendre très tôt le matin pour m'asseoir, vivre le moment présent et profiter de la lumière du soleil qui est simplement époustouflante!

De quelle façon est-ce que je profite du grand air à la maison :

Lorsque l'été arrive, vous me verrez en vêtement d'élasthane, à l'entraînement pour un événement qui me tient à cœur : Cycle for the Cause.

Qu'est-ce qui rend mon été si agréable :

Je fais partie de la fantastique équipe de Cycle for the Cause. Des entraînements sont prévus presque toutes les fins de semaine qui sont en réalité une fête sur roues qui font passer rapidement ces longs entraînements.

« Je profite du plein air dès que j'en ai l'occasion et je fais durer l'été aussi longtemps que possible! »

Taco déjeuner aux œufs brouillés

4 PointsFutés^{MD} par portion // PRÉPARATION 10 min // CUISSON 2 min // 1 PORTION

5 vaporisations d'enduit de cuisson
2 gros œufs, battus
1 pincée de sel de table (facultatif)
1 pincée de poivre de Cayenne (facultatif)
1 tortilla de maïs
30 ml (2 c. à soupe) de salsa, sans gras
30 ml (2 c. à soupe) de guacamole (fait maison ou de restauration)
22 ml (1½ c. à soupe) de queso fresco, émietté

15 ml (1 c. à soupe) de coriandre ciselée, pour la garniture

VAPORISER de l'enduit de cuisson sur un poêlon antiadhésif; faire chauffer. Ajouter les œufs, le sel et le poivre si désiré, et brouiller les œufs.

GARNIR la tortilla d'œufs brouillés; ajouter plus de sel et de poivre si désiré. Garnir de salsa, de guacamole et de queso fresco; parsemer de coriandre.

↓
Rôtir la tortilla jusqu'à ce qu'elle soit croustillante et la servir en tostada pour le déjeuner.



Recette © Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Photo par Con Poulos.

Quelques réflexions sur la rencontre...

Histoires inspirantes... conseils utiles... ce que je vais améliorer!



Soutien aux membres

pour vous aider à atteindre vos objectifs

Clavardage-expert 24 h/24
Accès à un coach en direct en tout temps.
Ouvrez une session sur votre compte sur www.fr.weightwatchers.ca et entamez une séance de clavardage avec nous!

Des agents attendent votre appel et feront de leur mieux pour vous aider.
1 800 651-6000
Lundi au jeudi 7 h à 20 h HNE
Vendredi 7 h à 18 h HNE
Samedi 7 h à 15 h HNE
Dimanche 9 h à 17 h HNE

Vous souhaitez obtenir du soutien quant au programme, à la motivation ou encore pour trouver une solution à un problème survenu pendant votre parcours? Demandez à votre personnel des salles de rencontres de vous mettre en contact avec un agent de l'Assistance-client.

COMBLEZ VOTRE SOIF
Nos verres à contrôle des portions sont du pur génie : des lignes élégantes sont gravées pour indiquer discrètement les portions de 150, 180 et 250 ml (5, 6 et 8 oz liq.) pour boire de façon intelligente et subtile. Jeu de 2 verres allant au lave-vaisselle.

Offert dans les salles de rencontres participantes.



Le système de perte de poids WEIGHT WATCHERS et le matériel connexe sont la propriété de Weight Watchers International, Inc. et sont destinés sous licence à l'usage personnel des membres de Weight Watchers 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.

WEIGHT WATCHERS, Points, et PointsFutés sont des marques déposées de Weight Watchers International, Inc.

WW StyleLibre est une marque de commerce de Weight Watchers International, Inc.

© 2018 Weight Watchers International, Inc.

Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. Jusqu'à épuisement des stocks. 20180701F