

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 29 juillet au 4 août 2018



StyleLibre^{MC}

Célébrez les VNLP!

Il n'y a pas que la balance – vos « victoires non liées à la pesée » peuvent vous aider à réussir.



Visez les VNLP

Dans votre cheminement de perte de poids, il y a plusieurs façons de mesurer vos progrès. La balance n'est qu'une de ces façons. C'est encourageant de célébrer d'autres changements positifs que vous avez réalisés : vos victoires non liées à la pesée ou, dans le jargon Weight Watchers, vos VNLP. Célébrer les VNLP nous rappelle que nous ne visons pas seulement à atteindre un nombre sur la balance. Nous développons des habitudes saines à vie, nous nous sentons bien dans notre peau et nous nous amusons avec notre famille et nos amis.

Nous vivons tous ces moments où la balance

ne reflète pas nos efforts, c'est pourquoi nous devons reconnaître et célébrer les petites victoires qui nous aident à continuer.

En général, il y a deux types de VNLP. Le premier est **l'adoption de comportements qui mènent au succès**.

Vous appelez un ami au lieu d'ouvrir le réfrigérateur quand vous ressentez du stress. Ou vous allez marcher après le souper au lieu de regarder la télévision. Il n'est pas nécessaire que les VNLP soient grandes ou concernent la nourriture. Plus vous en remportez souvent, plus ces victoires feront rapidement partie de votre mode de vie.

Le deuxième type de

VNLP consiste à **reconnaître les autres formes de progrès** que vous avez faits. Elles sont parfois liées au corps : vos pantalons vous paraissent plus grands, monter des escaliers n'est plus un problème.

Mais le progrès ne se mesure pas qu'aux changements physiques. Qu'êtes-vous prêt à essayer aujourd'hui que vous ne pouviez pas ou ne vouliez pas faire auparavant? Des cours de yoga, des glissades d'eau ou une randonnée à vélo? Qu'en est-il de votre façon d'exprimer votre confiance retrouvée?

Porter une robe rouge, chanter en public ou nager avec des raies (on parle de vous, participants de la croisière Weight Watchers!)?

Compte tenu de tout ce qu'il y a à célébrer, le nombre sur la balance n'est qu'une façon de mesurer la réussite parmi tant d'autres — et peut-être pas toujours celle qui nous fait ressentir le plus de fierté! Les victoires non liées à la pesée reflètent toute la richesse de notre parcours et de notre personnalité. Alors... célébrez!

Photo de couverture et photo de cette page par Getty Images.



conseil d'un animateur

« Ma VNLP de prédilection : les vêtements! Le fait que tous mes vêtements me font me remplir encore de joie. Je ne tiens jamais cela pour acquis. Cela me met de bonne humeur et je choisis de l'exprimer par mes choix vestimentaires : rouge, jaune, orange, violet! »

—MATT, ANIMATEUR

quoi faire revenez sur vos victoires

Prendre quelques minutes pour revoir votre parcours peut vous aider à vous concentrer sur les changements sains que vous avez faits et les étapes importantes que vous avez atteintes.

1. Pensez à trois changements qui se sont produits depuis le début de votre parcours, mis à part votre poids. Il peut s'agir de l'adoption de saines habitudes, d'autres mesures corporelles ou de nouvelles expériences.



2. Réfléchissez aux avantages de chacun de ces trois changements pour votre parcours.



3. Comment vous sentez-vous quand vous revoyez et célébrez vos victoires non liées à la pesée?



CETTE SEMAINE Accordez-vous trois minutes pour réfléchir à vos victoires non liées à la pesée et à leur incidence sur votre parcours.

Pensez-y bien

Garder en mémoire vos victoires non liées à la pesée vous aide à vous concentrer sur vos objectifs sains.

PENSÉE INUTILE

« Malgré mes nombreux efforts, le nombre sur la balance ne change pas, alors à quoi bon? »



PENSÉE UTILE

« Même si le nombre sur la balance ne change pas, mes efforts comptent toujours. Mon progrès peut se mesurer autrement, et j'ai développé tellement d'habitudes saines qui méritent d'être célébrées. »

PENSÉE INUTILE

« Mon objectif de poids est le seul objectif qui compte. »



PENSÉE UTILE

« Mon objectif de poids n'est pas le seul objectif qui compte. En fait, fixer des objectifs non liés à la pesée envers des actions qui m'aideront à atteindre mon objectif de poids — comme le fait d'assister aux rencontres — compte même encore plus. »

À VOTRE
TOUR!

Rappelez-vous une occasion où vous mettiez trop l'accent sur la balance comme mesure de succès. Écrivez une pensée inutile que vous avez eue dans cet état d'esprit. Repensez-la, puis indiquez votre pensée utile.

PENSÉE INUTILE



PENSÉE UTILE

Inspiration

de la part
d'un membre



NOM
Pam

MEMBRE
DEPUIS
2009

MA
DEVISE
« Weight
Watchers
n'est pas une
manière
d'agir, c'est
une manière
d'être! »

Ma première victoire non liée à la pesée, je l'ai célébrée quand j'ai couru mon premier 5 km en décembre 2009. Mon frère m'a convaincue de courir avec sa fille et lui et j'ai fini en 40 minutes. Quand j'ai franchi la ligne d'arrivée, j'ai envoyé un texto à tous les gens que je connaissais! J'étais si heureuse et fière d'avoir relevé ce défi.

Manière dont les VNLP aident en cours de route : À l'étape de la perte

de poids dans mon parcours, acheter un nouveau vêtement de taille inférieure confirmait que je continuais à progresser même si le nombre sur la balance ne changeait pas. C'était très motivant et ça me rappelait : « Je peux y arriver! Je vais atteindre mon objectif de poids! »

Exprimer sa joie : Quand je remporte une VNLP, comme choisir les stratégies à mettre en place pour les vacances — m'amuser et faire des choix alimentaires judicieux pendant un cocktail —, je publie un message sur Connecter, pour que les autres soient témoins du sentiment de bien-être que l'on peut ressentir et qu'ils voient qu'il est possible d'y arriver.

Apprendre à adopter un mode de vie sain intègre de nombreuses victoires non liées à la pesée. Célébrer mes VNLP m'aide à prendre du recul quand j'ai besoin de motivation et me rappelle que je suis en forme, que j'entre dans mes vêtements et que j'ai un mode de vie vraiment agréable.



Quelle est votre plus récente #VNLP? Parlez-nous-en sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

Salade d'edamames, de tomates et de feta au basilic frais

2 PointsFutés^{MD} par portion // PRÉPARATION 15 min // 10 PORTIONS

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge, ou au goût
15 ml (1 c. à soupe) d'eau
1 gousse d'ail, émincée
3 ml (¾ c. à thé) de sel de table
1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir
450 g (1 lb) d'edamames écosés cuits
10 tomates italiennes moyennes, épépinées et hachées
125 ml (½ tasse) de basilic frais, coupé en rubans
1 petit oignon rouge, tranché finement

125 ml (½ tasse) de feta, émiettée
POUR faire la vinaigrette, dans un petit bol, fouetter ensemble l'huile, le vinaigre, l'eau, l'ail, le sel et le poivre; réserver.
DANS un grand bol de service, combiner les edamames, les tomates, le basilic et l'oignon; mélanger avec la vinaigrette et parsemer de fromage.
DONNE environ 250 ml (1 tasse) par portion.

↓
Une excellente fusion d'ingrédients grecs, japonais et italiens.
Servir sur un lit de laitue romaine ou tel quel.

2
valeur en PointsFutés

Photo © Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Photo de Tina Rupp.

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.

UTILISEZ VOS PROPRES NOUILLES!
Notre spiraliseur à légumes transforme les betteraves, les courgettes, les carottes et d'autres légumes en de savoureuses « pâtes » chaudes ou froides, fin prêtes pour vos garnitures!
Livre de recettes et brosse de nettoyage inclus.
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. 20180729F