

Du 10 au 16 juin 2018



StyleLibre^{MC}

C'est mieux
ensemble

Invitez un(e) ami(e) à s'inscrire à Weight Watchers!
Vous et votre ami(e) recevrez tous les deux **1 MOIS GRATUIT***!

W
StyleLibre

weightwatchers

*Un mois gratuit : Pour avoir droit à une prolongation d'un mois à votre Carte mensuelle, votre ami(e) doit s'abonner à une nouvelle Carte mensuelle de Weight Watchers (Rencontres incl. En ligne) d'ici le 31 décembre 2018, et la maintenir pendant au moins deux semaines après son achat. Si ces critères sont respectés, vous recevrez un courriel confirmant votre admissibilité. Votre abonnement doit rester actif pendant au moins 2 semaines après la réception dudit courriel pour permettre le traitement de la prolongation d'un mois. Le traitement de la prolongation peut prendre jusqu'à 45 jours. La prolongation sera ajoutée à la fin de votre période prépayée au moment du traitement. L'offre ne s'applique pas aux abonnements en cours d'amis(es) invités(es) et seuls les résidents canadiens peuvent en profiter. Vous devez avoir un abonnement actif à la Carte mensuelle de Weight Watchers pour bénéficier de la prolongation. La prolongation n'est ni transférable ni monnayable. L'offre est disponible dans les régions participantes seulement. Non valable pour les rencontres Au travail. L'offre ne s'applique qu'aux abonnés actuels/actifs de la Carte mensuelle. Pour avoir droit à une prolongation d'un mois à votre Carte mensuelle vous devez avoir un abonnement courant à la Carte mensuelle qui a été actif depuis au moins 2 semaines, et votre ami(e) doit s'abonner à une nouvelle Carte mensuelle de Weight Watchers (Rencontres incl. En ligne) d'ici le 31 décembre 2018, et la maintenir pendant au moins deux semaines après son achat.

Comment tirer le
maximum des

aliments
zéro
Points^{MD}



Trucs et astuces pour les aliments zéro Points^{MD}

Il y a une raison pour laquelle notre programme s'appelle

WW StyleLibre^{MC}. Avec plus de 200 aliments zéro Points, vous êtes libre de choisir et vous avez l'assurance que, peu importe comment était votre journée, il y aura toujours de la place pour un repas savoureux et rassasiant. De plus, comme vous disposez d'une foule d'aliments que vous n'avez pas à mesurer et dont vous n'avez pas à faire le suivi, vous avez plus de temps pour les gens que vous aimez et vos passions!

Pour la membre Lemira, le vaste éventail d'aliments zéro Points l'a inspirée à expérimenter davantage dans la cuisine. Cuisiner est un de ses passe-temps depuis longtemps. « Je suis omnivore et passionnée de cuisine, alors il n'y a pas

grand-chose que je n'ai pas essayé », dit-elle. « WW StyleLibre m'a incitée à expérimenter davantage, à préparer des choses comme des falafels, du houmous et même du yogourt maison! »

Elle ajoute des aliments zéro Points à la plupart de ses plats. « Ils rendent les repas plus copieux et me donnent la possibilité de manger des aliments appréciés ayant une valeur plus élevée de PointsFutés^{MD}, comme de l'avocat, des pâtes et du pain. »

Voici quelques autres trucs et astuces pour maximiser votre budget – et votre plaisir – avec des aliments zéro Points.

Évitez les extrêmes.

Oui, les aliments zéro Points sont moins susceptibles d'être consommés avec excès que les autres aliments,



NOM
Lemira

MEMBRE DEPUIS
1^{er} janvier 2017

OUTIL WW PRÉFÉRÉ

« L'application! Avec les recettes, le lecteur de codes à barres, Connecter, l'application a vraiment tout simplifié pour moi. Et je me suis fait de vrais amis grâce à Connecter! »

COMMENT J'INTÈGRE L'ACTIVITÉ

« Quand il fait beau, j'aime aller dehors pour marcher et jouer avec mes enfants. J'aime aussi nager et j'ai l'intention d'apprendre à faire du surf à pagaie cet été! »

DICTION WW PRÉFÉRÉ

« Progression et non perfection. »

Couverture : Getty Images

alors il n'est pas nécessaire de les mesurer ou d'en faire le suivi. **Mais, cela n'en fait pas des aliments qu'on peut manger à volonté.**

Les aliments zéro Points ont été choisis parce que, comme l'a dit notre équipe scientifique : *ils constituent le fondement de saines habitudes alimentaires.* Donc, même si c'est 0 PointsFutés de manger un contenant de yogourt nature sans matières grasses et 0 PointsFutés d'en manger six, est-ce que manger six contenants de yogourt est compatible avec de saines habitudes alimentaires? Vous ne jetez pas à la poubelle ce que vous avez appris au sujet d'une saine alimentation parce qu'il y a maintenant plus d'aliments zéro Points.

Prenons les fruits et les légumes comme guide.

Vous vous rappelez lorsque les fruits et les légumes sont devenus des aliments 0 PointsFutés. Vous avez appris comment **gérer votre budget avec eux, vous avez apporté les changements qui fonctionnaient le mieux pour vous** et découvert comment ne pas trop en manger, n'est-ce pas? (Ces

fruits et légumes sont toujours des aliments zéro Points et nous avons maintenant ajouté le maïs, les pois, les haricots et les lentilles pour multiplier vos possibilités.)

Rappelez-vous que vous n'avez pas à peser, à mesurer ou à faire le suivi des aliments zéro Points.

Nos recherches démontrent que les membres sont capables de **manger des aliments zéro Points sans les mesurer ou en faire le suivi et de réussir à perdre du poids.** Utilisez plutôt le temps que vous avez gagné pour faire quelque chose d'amusant.

Servez-vous de la balance pour évaluer vos efforts.

C'est correct si vous ne trouvez pas tout de suite l'équilibre parfait d'aliments avec et sans PointsFutés. Faites preuve de patience

envers vous-même et le processus, et **laissez votre perte de poids vous guider**, en changeant vos choix au besoin.

Ne comptez pas seulement sur les aliments zéro Points.

Ne manger que certains aliments sur une liste ressemble trop à un régime (et qui veut suivre un régime?). N'oubliez pas qu'il y a de la place pour tous les aliments avec WW! De saines habitudes d'alimentation combinent des aliments zéro Points et des aliments contenant des PointsFutés. **Savorez une variété d'aliments que vous aimez.** Cette souplesse a fonctionné à merveille pour Lemira : « Je ne passe jamais une journée sans manger des aliments zéro Points et je ne passe jamais une journée à ne manger que des aliments zéro Points! »



conseil d'une animatrice

« Je planifie des dîners et des soupers pour la semaine et je les conçois avec des aliments zéro Points. Planifier me donne la liberté de faire des choses comme sortir dîner à l'improviste et ne pas me soucier de savoir si j'ai assez de PointsFutés pour le souper. »

—SHELLEY, ANIMATRICE

quoi faire

Faites de zéro le héros!

Préparez un plat délicieux avec des aliments zéro Points^{MD} à l'aide de notre formule facile de conception de repas. Voici des options pour créer un burrito végétalien dans un bol, mais vous pouvez utiliser cette formule avec n'importe quels aliments zéro Points ou aliments contenant des PointsFutés.

COMMENCEZ AVEC UNE « BASE » D'ALIMENTS ZÉRO POINTS.

Une fondation de protéines peut rendre votre repas plus rassasiant.



Lentilles



Haricots noirs



Tofu



Haricots pinto



Pois chiches en boîte



AJOUTEZ D'AUTRES ALIMENTS ZÉRO POINTS

Le choix est si vaste, vous avez une foule de possibilités!



Tomates



Brocoli



Champignons



Maïs



Poivrons et oignons



Edamames



METTEZ LA TOUCHE FINALE

Essayez des éclats de saveur à zéro Points ou de petites touches d'aliments faibles en PointsFutés remplis de saveur (les chiffres entre parenthèses indiquent les valeurs en PointsFutés).



4 croustilles de maïs émiettées (1)



Fromage végétalien râpé, 15 ml (1 c. à soupe) (1)



Salsa sans matières grasses



1/4 d'avocat moyen (3)



Paprika

Pensez-y bien

Les aliments zéro Points sont conçus pour vous libérer et non vous nuire. Voici comment les considérer comme un élément précieux de votre mode de vie sain.

PENSÉE INUTILE

« Je peux manger autant que je veux de tous ces aliments zéro Points. »



PENSÉE UTILE

« Ce n'est pas parce que ces aliments sont zéro Points que vous pouvez en manger à volonté. Ce n'est pas ce que j'ai appris au sujet d'une alimentation saine. »

PENSÉE INUTILE

« Je ne devrais manger que des aliments zéro Points puisqu'ils constituent la pierre angulaire d'une alimentation saine. »



PENSÉE UTILE

« Si je mangeais seulement des aliments zéro Points, j'aurais l'impression de suivre un régime et WW n'est pas un régime! Une alimentation saine comprend des aliments zéro Points et des aliments ayant une valeur en PointsFutés que j'aime. »

À VOTRE TOUR!

Quelle pensée inutile avez-vous eue récemment quant à la gestion des aliments zéro Points? Écrivez-la. Réfléchissez bien, puis écrivez votre pensée utile.

PENSÉE INUTILE



PENSÉE UTILE



Vous aimez les #AlimentsZéroPoints? Parlez-nous-en sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

Brochettes de fruits grillés à la menthe

0 PointsFutés par portion // PRÉPARATION 15 min // CUISSON 4 min // 4 PORTIONS

½ gros melon miel, pelé et épépiné
1 grosse mangue mûre, pelée et dénoyautée
12 fraises moyennes, équeutées
4 vaporisations d'enduit végétal
15 ml (1 c. à soupe) de feuilles de menthe fraîche, pour la garniture

COUPER le melon miel et la mangue en douze cubes de 3,75 cm (1½ po) chacun.
ENFILER uniformément les fruits sur 4 grandes ou 8 petites brochettes. Si vous utilisez des brochettes en bois, trempez-les

dans l'eau pendant 20 minutes avant de les utiliser.

HORS du feu, vaporiser le gril ou la poêle à griller d'enduit végétal; faire chauffer à feu moyen-vif.

GRILLER les fruits jusqu'à ce qu'ils commencent à devenir dorés, de 1 à 2 minutes par côté; servir garni de menthe fraîche hachée.

DONNE 1 grande ou 2 petites brochette(s) par portion.

0
valeur en
PointsFutés



←
Terminez un
barbecue estival
en beauté avec
cette recette à zéro
Points naturellement
sucrée!

Recette © Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Photo de James Ransom.

Quelques réflexions sur la rencontre...

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



ESSAYEZ QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU AVEC LES CROISIÈRES WW!

Voguez dans les Caraïbes à bord d'un tout nouveau bateau, le MSC Seaside. Dégustez de la nourriture faible en PointsFutés, faites-vous de nouveaux amis et obtenez de nouveaux conseils auprès des experts de Weight Watchers. La croisière WW met les voiles du 10 au 17 novembre. Réservez à www.cruise.com. (Site Web en anglais seulement)



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. 20180610F



ÉCRIVEZ VOTRE POURQUOI

Gardez votre motivation à portée de la main avec notre élégant journal de 12 semaines, l'endroit parfait où noter vos réflexions sur votre parcours, faire le suivi de vos repas et de votre activité physique, et plus encore.

Offert dans les salles de rencontres participantes.