



*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***!


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.

Du 17 au 23 juin 2018



StyleLibre^{MC}

Améliorez votre image corporelle

Voici comment
entretenir une relation
saine et positive avec
votre corps et pourquoi
c'est important



Aimez votre corps

Avez-vous une relation saine avec votre corps? Votre image corporelle, c'est-à-dire vos perceptions, croyances, pensées, impressions et gestes par rapport à votre apparence physique, se façonne en fonction de diverses influences. Que l'image soit positive, négative ou quelque part entre les deux, il s'avère utile de comprendre que cette image corporelle émane de notre histoire personnelle (les taquineries ou les messages des membres de la famille), de la culture (les préjugés ou les « normes » en société) et notre propre dialogue intérieur. La membre Brittany peut énoncer de nombreuses influences de l'image corporelle qu'elle avait auparavant : « En raison des critères de la société, je ne me sentais pas belle », explique-t-elle. « J'ai souffert d'acné sévère plus jeune, j'ai fait de l'embonpoint la plus grande partie de ma vie et j'ai des vergetures partout sur le corps. »

Or, le fait est que nous méritons tous d'avoir une image saine de notre corps, peu importe notre taille ou notre silhouette. La manière dont nous percevons notre corps peut influencer l'image que nous avons de notre apparence et même de notre personne : « Je n'aimais pas mon corps; en fait, je ne m'aimais pas », se rappelle Brittany. En réalité, une image corporelle malsaine est associée à la dépression et à une baisse de l'estime de soi.

La bonne nouvelle? Améliorer notre image corporelle en dépit de notre poids contribue à notre mieux-être et à entretenir de meilleures relations. Une étude menée auprès de nouveaux mariés a permis de découvrir que lorsque la femme avait une image corporelle saine (peu importe son poids), les deux partenaires étaient plus satisfaits dans leur mariage comparativement aux couples où la femme avait une image corporelle moins saine. Une autre raison de vous traiter avec plus de gentillesse? Les recherches

→
NOM
Brittany

MEMBRE
DEPUIS
2015

OUTIL WDW
PRÉFÉRÉ :
« L'application! J'aime tout avoir sur mon téléphone — faire le suivi y est tellement simple! J'aime aussi Connecter : je m'y suis fait des amis, j'y ai trouvé des recettes, de l'inspiration et plus encore! »

CITATION
INSPIRANTE :
« L'imperfection, c'est la beauté. (J'ai appris pendant mon parcours à ne pas rechercher la perfection.) »

Photo de couverture, Getty Images; photo opposée, David Ellis.



être humain n'est parfait, que nous sommes tous différents et nous nous présentons sous toutes les formes et dans toutes les tailles. « Désormais, je choisis de définir mes propres critères de la beauté », déclare Brittany. « Nous sommes tous uniques — et c'est ce qui est beau. » Ensuite, prenez le temps de vraiment aimer votre corps tel qu'il est maintenant et pour tout ce qu'il vous permet d'accomplir. « J'ai transformé mes pensées négatives en pensées positives », explique Brittany. « J'ai tant de vergetures causées par ma perte de poids et je voulais que personne ne les voie, mais désormais je me dis : "Ce sont mes rayures de tigresse!" Je les ai et elles me rappellent à quel point je suis forte. »

indiquent qu'en dépit de leur tour de taille, les personnes ayant une image corporelle plus saine qui commencent un programme de perte de poids en perdent davantage que ceux qui ont une image corporelle quelque peu malsaine. En outre, les personnes ayant une image corporelle plus saine sont également plus susceptibles de maintenir un poids sain!

Ainsi, comment pouvez-vous apprendre à réellement aimer votre corps avec ses « soi-disant » imperfections et tout le reste? D'abord, rappelez-vous qu'aucun

On sort!

Voici une autre raison de prendre l'air : une étude a montré que lorsque des gens se promènent dans un milieu naturel — pensez à un terrain gazonné, des montagnes, des forêts, la plage —, ils avaient une meilleure image corporelle tout de suite après la marche. Vous ne pouvez pas sortir? L'étude a également permis de prouver que même de regarder des photos de la nature améliorerait sur le coup l'image que nous avions de notre corps!

Source : Swami V. Barron D. Furnham A. « Exposure to natural environments, and photographs of natural environments, promotes more positive body image ». *Body Image*. 2018;24:82-94.



Partagez de quelle façon vous **#AimezVotreCorps** sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

quoi faire

voyez votre corps d'un nouvel œil

Certaines personnes pensent que la seule façon d'améliorer leur image corporelle est en perdant du poids, mais rien ne garantit que vous aurez une image positive de votre corps. Avez-vous cinq minutes? Voici une méthode pour changer ce que vous pensez de votre corps, peu importe votre poids. Tout ce qu'il vous faut, c'est un miroir pleine longueur et un stylo.

1

Visualisez votre corps.

Placez-vous devant le miroir, fermez vos yeux et respirez profondément et lentement jusqu'à ce que vous soyez calme et détendu. En gardant toujours les yeux fermés, visualisez la région de votre corps qui vous plaît le plus pendant 15 secondes environ, puis concentrez-vous à inspirer et à expirer. Ouvrez vos yeux, observez cette partie de votre corps pendant 15 secondes, puis refermez vos yeux et inspirez et expirez.

2

Rendez-lui hommage.

Ouvrez vos yeux. Observez de nouveau cette partie de votre corps et pensez à ce qu'elle accomplit. Par exemple, si vous observez votre nez, vous pourriez penser : *il m'aide à sentir l'odeur de la pluie et il retient mes lunettes de soleil lors des journées ensoleillées*. Prenez quelques minutes pour être reconnaissant envers ce que cette partie de votre corps vous apporte.

3

Répétez les étapes 1 et 2

en mettant l'accent sur une région de votre corps qui vous plaît moins tout en faisant preuve de respect et d'amour. Si vous avez de la difficulté à être reconnaissant envers cette région, éliminez l'élément cinglant de votre pensée inutile en observant la partie de votre corps avec gentillesse. Par exemple, si votre réaction est : *Mon ventre est énorme*, tentez une observation neutre, du genre : *Mon ventre est rond*. Par la suite, fermez vos yeux et respirez lentement jusqu'à ce que vous soyez détendu.

📝 Notez les pensées qui vous passent par l'esprit pendant cette activité :

SUIVI Choisissez un lieu et un moment paisibles afin d'être reconnaissant de ce que votre corps accomplit pour vous en suivant les étapes ci-dessus.

Pensez-y bien

La gentillesse, l'amour et le respect sont les éléments cruciaux qui vous aideront à modifier vos pensées pour avoir une image plus positive de votre corps.

PENSÉE INUTILE

« Je dois perdre du poids avant que je puisse aimer mon corps. »



PENSÉE UTILE

« Je n'ai pas à perdre du poids pour aimer le fait que mon corps est unique et qu'il en fait beaucoup pour moi. »

PENSÉE INUTILE

« Cette femme a des cuisses si minces et les miennes sont si grosses. J'aimerais tellement qu'elles soient comme les siennes. »



PENSÉE UTILE

« Il est vrai que les cuisses de cette femme sont minces, mais ça ne veut pas dire que les miennes sont grosses. Nous avons tous des silhouettes différentes. »



Avez-vous eu une pensée inutile à propos de votre corps récemment? Écrivez-la. Repensez-la, puis indiquez votre pensée utile.

PENSÉE INUTILE



PENSÉE UTILE



conseil d'une animatrice

« J'ai appris à aimer mon corps pour ce qu'il peut faire maintenant, plutôt que de toujours chercher les imperfections. Cela m'a aidée à me concentrer sur les changements positifs et à abandonner toutes mes pensées et tous mes sentiments négatifs. » – CORA, ANIMATRICE



← Ajoutez du concombre haché et de l'oignon finement tranché, si vous le désirez.

RAPIDE + FACILE tiré de www.fr.weightwatchers.ca

Salade de roquette aux poivrons grillés et aux haricots blancs

3 PointsFutés^{MD} par portion // PRÉPARATION 18 min // 4 PORTIONS

30 ml (2 c. à soupe) d'eau
22 ml (1½ c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
2 ml (½ c. à thé) de sel de table
1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu
450 ml (15 oz) de haricots cannellini en boîte, rincés et égouttés
250 ml (1 tasse) de tomates raisins, coupées en deux
200 g (7 oz) de poivrons rouges grillés (conservés dans l'eau), égouttés et émincés

140 g (5 oz) de jeune roquette (2 L [8 tasses])
28 g (1 oz) de parmesan râpé

DANS un grand bol, fouetter ensemble l'eau, l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajouter les haricots, les tomates et les poivrons grillés, et mélanger. Ajouter la roquette et mélanger pour enrober.

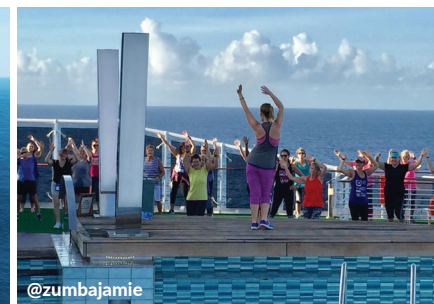
RÉPARTIR la salade uniformément dans 4 assiettes et garnir de parmesan.

DONNE 500 ml (2 tasses) par portion.

Recette © 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!



#WWSTYLELIBRE À LA #CROISIÈREW!

Suivez le programme à bord du nouveau MSC Seaside comprenant des repas adaptés au plan, des événements communautaires et une programmation interactive pour vous inspirer dans le cadre de cette aventure santé et bien-être. La croisière WW met les voiles du 10 au 17 novembre. Réservez : www.cruise.com. (Site Web en anglais seulement)



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. 20180617F