



*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 ind. 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 ind. En ligne) d'ici le 31 décembre 2018, et la maintenir pendant au moins deux semaines après son achat.

Du 3 au 9 juin 2018



StyleLibre ^{MC}

**Établissez vos
objectifs
de l'été**

Que vous trouviez
la saison apaisante
ou occupée (ou les
deux!), planifiez
votre parcours
pour les mois
à venir



Planifiez votre parcours de l'été

Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez à « été » ? La détente près de la piscine avec des amis durant les beaux jours vous vient peut-être à l'esprit. Ou c'est plutôt des activités avec les enfants, des événements familiaux ou du jardinage. Quoi qu'il en soit, l'été a tendance à perturber les routines et cela peut présenter de nouveaux défis durant votre parcours. Alors, c'est à vous de donner votre propre définition d'un été réussi. Cela vous aidera à fixer des objectifs précis et raisonnables pour les prochains mois; à mieux appréhender les changements à votre routine; et à profiter des joies de la saison!

Vers l'atteinte des objectifs!

Souhaitez-vous fixer des objectifs efficaces? Ils doivent être...

PRÉCIS. Ils doivent définir exactement votre plan. Si vous dites « j'envisage de marcher durant mes vacances », cela risque de ne pas se produire. Il faut plutôt préciser votre objectif en disant « je vais marcher aux alentours de l'hôtel pendant vingt minutes avec mon amie Ashley les lundis et jeudis à 9 h. »

RAISONNABLES. Allez-y progressivement : Essayez une marche de dix minutes plutôt que d'envisager

↓
SOYEZ POINTILLEUX
Plus vos objectifs sont détaillés, mieux ce sera : il a été démontré que les objectifs précis augmentaient le rendement, contrairement aux simples encouragements pour aider les gens à faire mieux!

une heure. Moins il y a d'écart entre ce que vous faites actuellement et votre objectif, plus il y a de chances que vous atteigniez cet objectif.

RÉALISABLES. Voyez vos objectifs comme des gestes que vous voulez accomplir, plutôt que des actions

que vous *ne souhaitez pas* faire. « Manger le dîner à la maison avant de prendre les enfants » est plus réalisable que de vouloir « arrêter de manger dans la voiture ».

À COURT TERME. Vérifiez votre progrès au moins une fois par semaine — même une fois par jour — pour vous encourager et trouver des solutions aux défis.

Travaillez seulement sur un ou deux objectifs par semaine. Sinon, vous aurez de la difficulté à vous concentrer sur chaque habitude que vous souhaitez changer. Quand vous aurez atteint et maintenu ces objectifs, fixez-en des nouveaux. Oh, et célébrez! Félicitez-vous pour les objectifs que vous avez atteints, grands ou petits, et vous ressentirez une immense satisfaction, de sorte qu'elle stimulera vos sentiments d'autoefficacité. Et quand nous sommes sûrs d'y arriver, nous sommes plus aptes à maintenir les gestes qui nous ont aidés à réaliser nos objectifs.

Couverture : Getty Images

quoi faire

Préparez-vous pour l'été

Quand viendra le mois de septembre, de quoi aura l'air un été réussi selon vous? Vous travaillerez peut-être pour atteindre votre objectif de perte de poids ou pour maintenir votre poids actuel, ou vous viserez le bien-être plutôt que la balance et planifierez de passer plus de temps dans votre jardin, par exemple. Ces étapes peuvent vous aider à adopter un comportement simple pour atteindre votre but et créer un plan pour y arriver.

1 Mon petit geste. Que pouvez-vous faire maintenant pour atteindre vos objectifs de l'été? Par exemple, si vous souhaitez améliorer vos talents culinaires cet été, vous pouvez vous fixer un objectif d'essayer une nouvelle recette chaque semaine

OÙ vais-je le faire?

« Dans ma cuisine à l'aide de mon iPad et du site www.fr.weightwatchers.ca. »

AVEC QUI s'il y a lieu? « Je vais le faire toute seule. »

2 Mon objectif précis. Répondez à ces questions pour vous fixer un objectif afin de concrétiser votre petit geste.

QU'EST-CE QUE j'ai envie de faire? « Essayer une nouvelle recette par semaine. »

QUAND vais-je le faire, et pendant combien de temps? « Les vendredis soirs, quand je rentre du travail. »

3 Notez votre objectif dans votre téléphone ou sur une feuille, de sorte que vous l'ayez à portée de main. Mettez à jour les objectifs ou choisissez-en des nouveaux au besoin. Chaque semaine (ou même quotidiennement), vérifiez votre progrès. Déterminez quel outil, comme l'application WW, pourrait vous aider à surveiller votre progrès vers l'atteinte de vos objectifs.

CETTE SEMAINE Ciblez un objectif précis que vous aimeriez atteindre cet été à l'aide des étapes ci-dessus. Notez-le dans votre livret *Mon histoire à succès*; vérifiez votre progrès à la fin de chaque semaine, en mettant à jour votre objectif au besoin.

Pensez-y bien

Reconnaître la pensée inutile et la soumettre à une épreuve de vérité peut vous guider vers des objectifs d'été pratiques et réalisables.

PENSÉE INUTILE

« Je ne vais pas profiter de mes vacances, car je vais penser à la perte de poids durant tout le séjour. »

PENSÉE INUTILE

« Je vais certainement prendre du poids cet été à cause de la présence des enfants à la maison et de leurs collations. »

À VOTRE TOUR!

Pensez à une pensée inutile que vous avez eue concernant les défis de l'été qui pourraient avoir un impact sur vos plans de vie saine. Repensez-la, puis indiquez votre pensée utile.

PENSÉE INUTILE



PENSÉE UTILE

« Si je me soucie de la perte de poids, je ne vais pas profiter de mes vacances, c'est vrai. Mais la perte de poids ne doit pas me préoccuper constamment. Je vais utiliser mes stratégies! Je peux aussi décider de maintenir mon poids. »



PENSÉE UTILE

« L'été *peut* représenter un défi, surtout avec les enfants à la maison, mais la prise de poids peut être évitée. Je créerai un plan pour les périodes à risque durant la journée, et communiquerai ce que j'ai appris à propos d'une alimentation saine à mes enfants. »



PENSÉE UTILE

Inspiration

de la part
d'un membre



NOM
Leslie

MEMBRE DEPUIS
Janvier 2017

OUTIL WW PRÉFÉRÉ
Les rencontres.
J'ai établi un lien avec mon animateur et d'autres membres et je tire profit de toutes les nouvelles idées!

Les petits objectifs sont efficaces! Leslie, membre de Weight Watchers, a réalisé qu'ils sont semblables à des jalons qui aident à atteindre des objectifs plus importants. Voici ce qu'elle a appris à propos de la fixation d'objectif et ce qu'elle planifie pour l'été.

Pourquoi se fixe-t-elle des petits objectifs précis?

« Ils vous donnent le sentiment d'avoir remporté une victoire. Un objectif doit être précis de sorte que vous avez un temps pour l'atteindre et un plan d'action pour l'accomplir. »

Quel est son objectif sans lien avec la pesée? « Faire une activité d'autocompassion que j'aime et que je peux faire seule qui améliore mon bien-être, comme

prendre un bain apaisant, faire une randonnée ou lire un livre. »

L'objectif utile le plus surprenant qui a été fixé et atteint : « Publier sur Connecter tous les jours pendant une semaine. Cela m'a aidée à rester motivée et à me responsabiliser de manière à prendre au moins une bonne décision ou à penser à mon parcours chaque jour. À la fin de la semaine, j'ai continué de publier chaque jour tellement j'adorais ça! »

Ses objectifs de l'été : « Je voyage souvent l'été, alors je suis indulgente avec moi-même. Je compte m'amuser, assister aux rencontres hebdomadaires quand je le pourrai durant mes voyages, et perdre ou maintenir mon poids. Mon objectif est d'intégrer plus d'aliments zéro Points^{MD} comme des salades accompagnées de protéines et de fruits de saison, afin d'avoir des points reportés pour la crème glacée! La vision réaliste que j'ai de mon été m'aide à rester sur mon parcours, car je souhaite que les changements à mon mode de vie soient durables. »



Quel est votre **#ObjectifDeLété**? Parlez-nous-en (et trouvez de l'inspiration) sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

→
Cette recette est
une excellente
façon d'utiliser
des restants de
légumes.

6

valeur en
PointsFutés



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

pâtes aux légumes rôtis au romarin et au fromage feta

6 PointsFutés^{MD} par portion // PRÉPARATION 15 min // CUISSON 20 min // 1 PORTION

1 petite courgette, coupée en tranches de 0,6 cm (¼ po) d'épaisseur
½ poivron rouge, tranché finement
250 ml (1 tasse) de tomates raisins, coupées en deux
5 ml (1 c. à thé) de romarin frais, haché
1 gousse d'ail moyenne, émincée
4 vaporisations d'enduit végétal
1 ml (¼ c. à thé) de sel kasher
Une pincée de poivre noir fraîchement moulu, ou au goût
250 ml (1 tasse) de pâtes rigatoni ou gemelli cuites
18 ml (1¼ c. à soupe) de fromage feta, émietté

PRÉCHAUFFER le four à 230 °C (450 °F).
PLACER les courgettes, le poivron, les tomates, le romarin et l'ail sur une petite plaque à cuisson à rebord; vaporiser d'enduit végétal. Saupoudrer de sel et de poivre noir, puis mélanger pour enrober; étaler les légumes pour en faire une couche uniforme. Faire rôtir, en brassant une fois jusqu'à ce qu'ils soient tendres et commencent à brunir par endroits, environ 18 à 20 minutes.
MÉLANGER les légumes et les pâtes (si c'est sec, ajouter quelques cuillères à thé d'eau de cuisson des pâtes); parsemer de feta.

Recette © Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Photo de Kate Sears.

Quelques réflexions sur la rencontre...



conseil d'une animatrice

« Quand je me suis inscrite à WW en 2012, mon objectif non lié à la pesée consistait à marcher quinze minutes sans être essoufflée. Une fois l'objectif atteint, j'en fixais un autre. Puis, j'ai commencé à faire des petites randonnées avec quelques gains d'altitude et j'ai ciblé certains monts Adirondacks. Je me suis fixé ces petits objectifs pour pouvoir grimper le mont Marcy, le plus haut sommet de l'état de New York! » —BETH, ANIMATRICE



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. 20180603F



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.