



Du 13 au 19 mai 2018



# StyleLibre<sup>MC</sup>

Lorsque la balance ne va pas dans le sens que vous souhaitez, voici comment remédier à un petit gain de poids.

## 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\***!



**weightwatchers**

# REN- VERSEZ LA VAPÉURI!

\*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.

# renversez un gain de poids!

Personne n'aime voir la balance monter. Si vous essayez d'atteindre un objectif de poids, le fait de voir votre poids grimper – nous parlons ici d'un total de 1,4 à 2,3 kg (3 à 5 lb) – peut vous sembler un échec et, si vous avez maintenu votre poids, cela peut vous donner l'impression qu'il s'agit d'une rechute. Si vous pensez que vous avez pris du poids, vous pouvez avoir le réflexe d'éviter de monter sur la balance. Mais c'est précisément à ce moment que c'est le plus utile! Parce que si vous remarquez votre petit gain maintenant, vous pouvez le renverser grâce à un plan d'action.

Stephen, un membre de Weight Watchers, a connu un petit gain de poids récemment. « J'étais un peu sous le choc », confie-t-il. « Je pensais vraiment que j'avais maintenu mon poids ou que j'en

avais perdu un peu. » Il pensait qu'il avait effectué le suivi des valeurs en PointsFutés<sup>MD</sup> des aliments avec précision et qu'il avait fait attention à ne pas trop consommer d'aliments zéro Points<sup>MD</sup>.

Au lieu d'être déstabilisé par ce petit gain de poids, Stephen ne s'est pas laissé abattre : « Je sais que j'ai l'habitude de voir mon poids monter et descendre sur la balance », ajoute-t-il. Puis, il a pris des mesures pour renverser la situation. Pour Stephen, un gain de 2,3 kg (5 lb) l'a convaincu de passer à l'action. Peu importe quel est votre « poids d'action », rappelez-vous que nous connaissons tous une série de petits gains de poids de temps en temps. C'est parfois une surprise, parfois non. Ce qui est plus important que le chiffre qui apparaît sur la balance est votre manière d'y réagir.

**NOM**  
Stephen

**MEMBRE DEPUIS**  
2005

**OUTIL WW PRÉFÉRÉ :**

Ma balance alimentaire numérique. Étant donné que je n'ai plus maintenant à mesurer les portions de certains aliments, je m'assure de mesurer les portions et de calculer avec précision les PointsFutés des autres aliments.

**DEVISE**

« Les kilos que vous ne gagnez pas sont tout aussi importants que les kilos que vous perdez. »



Tout d'abord, déterminez quel est votre « poids d'action » (consultez l'encadré ci-dessous), c'est-à-dire le chiffre auquel vous mettez votre plan « renverser le gain » à exécution. Lorsque cela se produit, faites preuve d'indulgence à votre endroit, comme l'a fait Stephen : souvenez-vous qu'il est normal de connaître des petits gains de poids et ne vous culpabilisez pas – un peu de compassion à votre égard peut vous aider à réagir avec plus d'efficacité. Ce n'est pas un échec. C'est une situation que vous pouvez changer.

Le secret pour renverser la situation créée par un gain de poids consiste généralement à revenir à l'essentiel. Il s'avère

que Stephen n'effectuait pas le suivi avec autant de précision qu'il le croyait (« Ce biscuit ne contenait que 3 PointsFutés, n'est-ce pas? »), ce qui a eu pour effet de faire grimper le chiffre sur la balance. Une fois qu'il s'est rendu compte de ce qu'il faisait, il a pris les choses en main à l'aide de ce qu'il appelle ses « données » – il a recommencé à effectuer un suivi précis des PointsFutés et de ses activités. Cela a aidé Stephen à passer par-dessus son gain de poids et à se concentrer sur l'avenir.

**Choisissez votre « poids d'action », puis tournez la page pour créer votre propre plan, qui vous permettra de renverser un petit gain de poids.**



**Conseil d'une réceptionniste**

« **Lorsqu'un membre n'obtient pas le succès escompté à la pesée, je lui demande : "Qu'est-ce qui vous a empêché d'obtenir ce que vous souhaitiez?" Cela aide le membre à réfléchir et à élaborer un plan pour la semaine suivante.** »

–DIANE,  
RÉCEPTIONNISTE

## TROUVEZ VOTRE « POIDS D'ACTION »

Décidez à quel moment vous mettez un plan à exécution pour renverser un petit gain de poids. Pour la plupart des gens, c'est de 1,4 à 2,3 kg (3 à 5 lb) au-dessus de leur poids actuel. Cette fenêtre est assez grande pour s'assurer que le gain n'est pas dû à des fluctuations de fluides et assez petite pour que vous puissiez inverser le gain rapidement. « Cinq livres est mon signal pour porter davantage attention à mon suivi et à ma planification », confie Stephen. Quel est le vôtre? (Tournez la page pour savoir comment élaborer un plan pour le moment où vous atteindrez votre poids d'action.)



Vous avez un petit gain de poids? Comment faites-vous pour #Renverserlegain? Parlez-nous-en sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

## quoi faire

# Mettez en place votre plan pour « faire baisser la balance »

Le meilleur moyen de gérer un petit gain de poids? Préparez-vous maintenant, avant qu'il se produise. Lorsqu'il arrivera, vous pourrez vous mettre en mode correction automatique sans paniquer.

## 1 Définissez votre « poids d'action » :

**Poids actuel** \_\_\_\_\_ kilos

**Poids d'action** \_\_\_\_\_ kilos (de 1,4 à 2,3 kg [de 3 à 5 lb] au-dessus du poids actuel)

## 2 Mettez en place votre stratégie de « poids d'action » :

**Faites le suivi de vos repas pendant les prochains jours**, surtout pour les repas pour lesquels vous trouvez qu'il est difficile de faire le suivi, par exemple, les dîners avec des collègues de travail ou les soupers de soirs de sortie. Vous pouvez même songer à faire le suivi de ces repas à l'avance. (Rappelez-vous que vous n'avez pas besoin de faire le suivi des aliments zéro Points<sup>MD</sup>!)

**Changez votre état d'esprit.** Comment pouvez-vous changer votre façon de penser pour vous aider à garder le cap? N'oubliez pas de faire preuve de compassion envers vous-même et de prendre un moment pour soumettre vos pensées inutiles à une épreuve de vérité. Vous rappeler votre « pourquoi » vous aidera également à rester motivé.

## 3 Choisissez un partenaire de soutien.

C'est la personne avec laquelle vous communiquerez pour obtenir de la motivation et de l'aide si vous ne pouvez pas mettre votre stratégie à exécution au cours de la semaine suivante. Cela peut être n'importe qui : un ami de salle de rencontres, un camarade sur Connecter, un ami ou un membre de votre famille.

**SUIVI** Suivez les étapes ci-dessus pour rédiger un plan à utiliser lorsque vous avez un petit gain de poids. Gardez votre plan à portée de main pour le moment où vous en aurez besoin (prenez une photo sur votre téléphone ou inscrivez une note dans votre livret *Mon histoire à succès*).

# Pensez-y bien

Passez par-dessus les pensées inutiles qui nuisent à votre capacité de prendre des mesures efficaces lorsque vous avez un petit gain de poids.

## PENSÉE INUTILE

« J'ai pris cinq livres. Je ne reviendrai jamais sur la bonne voie. »



## PENSÉE UTILE

« Oui, j'ai pris cinq livres et c'est correct. Ça arrive de temps à autre, mais ça ne veut pas dire que je ne reviendrai pas sur la bonne voie. Je vais utiliser mon plan pour renverser la situation. »

## PENSÉE INUTILE

« J'ai perdu du poids toutes les semaines. Je n'ai pas besoin d'une stratégie pour les petits gains de poids. »



## PENSÉE UTILE

« J'ai perdu du poids jusqu'à présent, mais tout le monde a un petit gain de temps en temps. Ça m'arrivera à moi aussi. Avoir un plan d'action pour un poids précis m'aidera à revenir sur la bonne voie lorsque cela se produira. »



Quelle pensée inutile avez-vous eue récemment au sujet d'un gain de poids? Écrivez-la. Maintenant, soumettez cette pensée à une épreuve de vérité et écrivez votre pensée utile ici.

## PENSÉE INUTILE

---

---

---

---

---

---

---

---



## PENSÉE UTILE

---

---

---

---

---

---

---

---

