



Revenez sur le droit chemin

Réalité : les excès, ça arrive. Également une réalité : c'est correct! Si on fait des excès une fois, ça ne veut pas dire qu'on élimine toutes les bonnes habitudes alimentaires qu'on a acquises. Les pensées telles que « J'ai gaffé » ou « Je vais recommencer demain » peuvent vous faire sortir du droit chemin, et même vous faire sentir que vous devriez manger moins pour « compenser ».

Il faut regarder en avant, pas en arrière. Un plan que vous créez et respectez souvent peut vous aider à rester sur la bonne voie et à garder le contrôle. Gardez ceci en tête : la consommation

d'une quantité de nourriture plus grande que ce que vous aviez prévu ou vouliez est chose du passé. C'est ce que vous faites ensuite qui compte, pendant les Fêtes et en tout temps.

QUOI FAIRE

Réfléchissez et prenez du recul

Après avoir consommé avec excès...

Évaluez. Qu'est-ce que vous a fait manger plus que vous aviez prévu? Que changeriez-vous la prochaine fois?

Choisissez votre prochain repas.

Vous vous sentez peut-être rassasié, mais le fait de prévoir que le plat suivant sera faible en

PointsFutés^{MD} peut vous aider à reprendre le droit chemin.

Ayez une vue d'ensemble.

Quels changements utiles avez-vous apportés avec le temps? De quoi êtes-vous fier dans votre parcours de mieux-être?

CETTE SEMAINE

Préparez votre retour

La prochaine fois que vous consommerez avec excès, suivez les trois étapes ci-dessus pour revenir immédiatement sur la bonne voie. Écrivez ci-dessous à quel moment il est le plus probable que vous consommiez avec excès, et comment vous rappeler de respecter les trois étapes.

Mon plan de retour au droit chemin



Pour trouver d'autres façons de reprendre vos bonnes habitudes après avoir consommé avec excès, consultez le Sujet hebdomadaire dans l'application ou la section « Notions de base du plan » de la page « Ma journée ».

**Wellness
that Works.™**



Pizza au pepperoni aux trois fromages avec épinards à l'ail

Prép. 10 min | Cuisson 20 min | Donne 6 portions

7



5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
2 gousses d'ail, tranchées
finement
140 g (5 oz) de jeunes épinards
Une pincée de sel
Une pincée de flocons de piment
rouge
1 croûte à pizza mince et précuite
de 285 g (10 oz)
150 ml (⅔ tasse) de ricotta à
faible teneur en matière
grasse
125 ml (½ tasse) de mozzarella
à teneur réduite en matières
grasses, râpée
30 ml (2 c. à soupe) de
parmesan, râpé
12 fines tranches de pepperoni
de dinde, coupées en deux



Sans noix

PRÉCHAUFFER le four à 230 °C (450 °F). Tapisser une grande plaque à cuisson de papier d'aluminium.

DANS un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire, en remuant, pendant 1 minute. Ajouter quelques poignées d'épinards à la fois dans le poêlon, en remuant et en ajoutant des épinards jusqu'à ce qu'ils soient tous flétris. Ajouter le sel et les flocons de piment rouge.

PLACER la croûte sur la plaque à cuisson. Étaler le ricotta uniformément sur la croûte.

Recouvrir des épinards. Garnir de mozzarella et de parmesan, puis du pepperoni. Faire cuire jusqu'à ce que les fromages aient fondu et commencent à dorer, environ 8 minutes. Couper en 6 pointes.

TAILLE d'une portion : 1 pointe

Le système de perte de poids WW et le matériel connexe sont la propriété de WW International, Inc. et sont destinés sous licence à l'usage personnel des membres de WW exclusivement en vue de perdre du poids et de contrôler leur poids. Toute autre utilisation est interdite. L'application WW et les outils numériques sont disponibles pour les abonnés seulement. NON DESTINÉ À LA REVENTE. Brevet américain en instance. Le logo WW, les Points et les PointsFutés sont des marques déposées de WW International, Inc. WW StyleLibre est une marque de commerce de WW International, Inc. © 2018 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U. 20181118F