



Charlotte S.
Membre de WW

Plus heureux, plus en santé

C'est un fait : plus on est heureux, plus il est probable qu'on soit actif, qu'on dorme mieux et qu'on choisisse des aliments sains. Mais l'inverse est également vrai : les activités saines qui donnent un sentiment de bien-être et nous incitent à les poursuivre peuvent aussi rendre heureux.

Peut-on devenir plus heureux ?

Oui ! Bien qu'un peu plus de la moitié de votre bonheur dépende de vos gènes et des circonstances de votre vie (p. ex., travail, relations), 40 pour cent de ce bonheur est attribuable à ce que vous faites. Selon des recherches, certains petits gestes réguliers peuvent produire un sentiment de joie et de bien-être

durable. Certains gestes sont super-puissants : les gestes de bienveillance envers les autres, la concentration sur ses points forts et l'expression d'une gratitude envers les petits plaisirs quotidiens. Chacun de ces gestes ne prend que quelques minutes ; choisissez-en un à faire souvent, ou alternez entre quelques-uns. Pour commencer, exercez-vous à la gratitude :

QUOI FAIRE

Trois bonnes choses

1. Pensez à trois bonnes choses qui se sont produites au cours des 24 dernières heures. Elles peuvent être mineures, comme boire un café

vraiment délicieux, ou majeures, comme l'achat d'une nouvelle voiture.

- 2.** Prenez note de chaque bonne chose et décrivez-la en détail : l'endroit où vous étiez, qui a dit quoi, le moment de la journée, etc.
- 3.** Prenez note de vos sentiments pendant et après avoir vécu cette expérience positive.

CETTE SEMAINE

Exercez-vous à la gratitude

Choisissez trois journées où vous emploierez la technique des « trois bonnes choses ». Fixez une heure et un endroit où l'utiliser, par exemple après le souper ou avant de vous coucher. Rédigez votre plan d'action ci-dessous.

Plan d'action des trois bonnes choses



Pour trouver d'autres renseignements sur le lien entre le bonheur et le bien-être, consultez le Sujet hebdomadaire dans l'application ou la section « Notions de base du plan » de la page « Ma journée ».

Wellness
that Works.™



Poulet avec sauce crémeuse à l'estragon et aux champignons

Prép. 10 min | Cuisson 18 min | Donne 4 portions

2



15 ml (3 c. à thé) d'huile d'olive, divisée

4 poitrines de poulet désossées et sans peau de 140 g (5 oz)

2 ml (½ c. à thé) de sel de table, divisé

1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir, divisé

500 ml (2 tasses) de champignons cremini, tranchés finement

1 gousse d'ail, émincée

60 ml (¼ tasse) de vin blanc sec

45 ml (3 c. à soupe) de yogourt grec nature à faible teneur en gras

10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon

7 ml (1 ½ c. à thé) d'estragon frais, haché

CHAUFFER 10 ml (2 c. à thé) d'huile dans un grand poêlon à feu moyen-vif. Saupoudrer 1 ml (¼ c. à thé) de sel et 0,5 ml (½ c. à thé) de poivre sur le poulet. Déposer le poulet dans le poêlon et cuire, en le retournant de temps à autre, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 8 à 10 minutes. Transférer dans une assiette et couvrir.

AJOUTER le reste de l'huile dans le poêlon. Incorporer les champignons et l'ail; cuire en

brassant, jusqu'à ce que les champignons soient tendres, environ 5 minutes. Ajouter le vin et amener à ébullition. Cuire jusqu'à ce que le vin réduise légèrement, environ 3 minutes. Retirer du feu; ajouter le yogourt, la moutarde, l'estragon, le 1 ml (¼ c. à thé) de sel et le 0,5 ml (½ c. à thé) de poivre qui restent. Servir le poulet avec la sauce aux champignons.

TAILLE d'une portion : 1 poitrine de poulet, 60 ml (¼ tasse) de sauce aux champignons

Sans gluten Sans noix

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. L'application WW et les outils numériques sont disponibles pour les abonnés seulement. Toute autre utilisation est interdite.

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. 20181104F

PHOTOGRAPHIES : CHRIS TESTANI (NOURRITURE), ARI MICHELSON (MEMBRE).