

1 POINTSFUTÉS^{MD} N'A JAMAIS
GOUTÉ AUSSI BON



SANS ALCOOL
DE SUCRE

JUTEUX • MOELLEUX • FRUITÉ

Les boîtes de collations à 5 sachets sont offertes exclusivement dans les salles de rencontres WW

  #SMARTSWEETS WWW.SMARTSWEETS.COM

Du 16 au 22 septembre 2018



StyleLibre^{MC}

Trouvez plus de temps

Arrêtez de courir
et commencez
à vivre mieux et
plus heureux!



Des changements pour gagner du temps

Diriez-vous que vous excellez dans la gestion du temps?

Vous connaissez quelqu'un qui a ce talent? Nous rêvons tous d'avoir plus de temps, mais comme personne n'a réussi à ajouter une heure ou deux à nos journées, le secret consiste à utiliser ce que vous avez de manière efficace et productive. Les avantages sont nombreux. En effet, des études révèlent que les gens qui gèrent bien leur temps sont plus heureux, moins stressés et globalement plus sains de corps et d'esprit. Logique, non? Songez à comment vous vous sentez lorsque vous êtes à court de temps :

irritables, stressés, anxieux.

Et lorsque nos journées sont trop courtes pour être actifs ou planifier des repas sains, ces émotions s'aggravent.

La bonne nouvelle est que nous pouvons tous gagner du temps et « pirater » l'horloge afin d'utiliser notre temps plus efficacement tous les jours. Ces petits gestes (pour commencer, regardez les idées ci-contre) peuvent vous libérer et vous permettre de vous concentrer sur ce qui est le plus important pour vous : la famille, les amis, le travail, les loisirs et, bien sûr, votre parcours vers le bien-être et une vie saine.



Quels sont vos **#TrucsPourGagnerDuTemps** les plus utiles? Parlez-nous-en sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

FAITES-EN UN AUTOMATISME!

Prenez l'habitude d'utiliser vos trucs pour gagner du temps et vous ne consacrerez plus une seule seconde à y penser. Choisissez votre SIGNAL – disons après le souper le dimanche – et engagez-vous à adopter le COMPORTEMENT qui vous fera gagner du temps, par exemple choisir les tenues de la semaine lorsque vous recevez le signal. Puis, choisissez une RÉCOMPENSE qui vous encourage à continuer à utiliser le truc pour gagner du temps, comme lire ou aller sur Connecter.



Conseil d'un animateur

« La première fois que je me suis inscrit à WW en 2011, je travaillais plus de 60 heures par semaine et j'avais besoin de trouver des choses qui allaient s'intégrer à ma vie très chargée. En plus de préparer des repas, j'ai donc commencé à préparer des collations! Mes sacs à collation réutilisables sont toujours prêts avec des légumes, des fruits ou des bretzels en portions. »

—JOHN

quoi faire

Mettez en pratique 10 petits trucs pour gagner du temps

1

Lavez et préparez en une seule fois des fruits et des légumes frais pour une semaine ou achetez des fruits et légumes lavés et coupés à l'épicerie.

2

Faites un peu d'activité en vous tenant debout et en faisant des flexions des jambes ou en marchant sur place en tapant sur votre portable ou votre tablette.

3

Faites des réserves de cartes de souhaits pour ne pas avoir à vous rendre au magasin chaque fois qu'il y a un anniversaire ou un événement à souligner. Vous pouvez même trouver des boîtes avec un assortiment de cartes.

4

Doublez la préparation du souper et apportez les restes pour dîner le lendemain.

5

Planifiez vos courses à travers la ville sur une carte, puis accomplissez chacune des tâches l'une après l'autre durant votre trajet à pied ou en voiture. Vous n'allez plus courir aux quatre coins de la ville ni vous souvenir à la dernière minute d'une autre course à faire.

6

Doublez votre socialisation : invitez votre conjoint à se joindre à votre promenade habituelle, allez à l'épicerie avec votre meilleure amie et combinez courses et conversation ou organisez une rencontre au parc avec votre comité de bénévoles de l'école pendant que les enfants jouent.

7

Consultez les prévisions météorologiques de la semaine le dimanche, puis choisissez à l'avance une tenue pour chaque jour de la semaine (vêtements de sport compris!).

8

Réglez une minuterie avant de magasiner en ligne ou de faire du rattrapage de courriels. Lorsque la minuterie sonne, fermez l'ordinateur.

9

Mettez vos achats courants (essuie-tout, litière pour chats, nourriture pour animaux, dentifrice, médicaments d'ordonnance) sur une liste de renouvellement automatique sur des sites comme pharmaprix.ca ou amazon.ca. Essayez également de faire votre épicerie en ligne, puis d'aller la chercher ou la faire livrer!

10

Mes idées ou des idées de ma rencontre :

.....

.....

.....

SUIVI Choisissez un truc pour gagner du temps que vous aimeriez essayer parmi les idées ci-dessus ou les idées de membres à la page 5. Élaborez un plan qui comprend quand, où et comment vous allez mettre en application votre truc pour gagner du temps.

pensez-y bien

Il est parfois difficile de changer des routines, mais un changement de perspective peut vous aider à voir ce que vous avez gagné, par exemple plus de temps!

PENSÉE INUTILE

« Le dimanche est ma seule journée pour me détendre. Il serait gâché si je l'utilisais pour préparer la semaine à venir. »



PENSÉE UTILE

« Cela ne prendra pas toute la journée. Quelques minutes consacrées maintenant à planifier la semaine à venir me donneront plus de temps pour me détendre en famille durant la semaine. »

PENSÉE INUTILE

« J'ai tellement de choses à faire, c'est impossible de trouver du temps pour faire de l'activité. »



PENSÉE UTILE

« Je suis occupé, mais être actif me donne de l'énergie et me libère l'esprit, ce qui m'aide à mieux faire ce que j'ai à faire. Même si je n'ai que 10 minutes entre des réunions, je peux aller faire une courte marche. »



Essayez de songer à un moment où vous vous êtes senti trop occupé pour trouver des façons de vous faire économiser du temps ou établir des priorités. Notez une pensée inutile que vous avez eue. Repensez-la, puis indiquez votre pensée utile.

PENSÉE INUTILE



PENSÉE UTILE

Comment vous y arrivez

VOICI D'EXCELLENTE IDÉES DE LA COMMUNAUTÉ CONNECTER POUR MAXIMISER VOTRE TEMPS ET COMBIEN C'EST PAYANT.

« J'ai découvert récemment l'épicerie en ligne! Je n'achète pas d'articles dont je n'ai pas besoin, je passe moins de temps à magasiner et j'ai donc maintenant le temps d'aller marcher dehors. » – SHANNON_LG

« J'utilise le calendrier de mon téléphone pour prévoir des périodes pour la préparation des repas, pour l'épicerie, pour l'activité, même pour savoir quel moment je vais préparer et manger les repas. Si c'est sur le calendrier, la tâche est faite la plupart du temps! »

—LISAMPETE

« Je fais un peu de ménage dans mon réfrigérateur chaque jour – je vérifie les dates sur les bouteilles, je jette les restes qui n'ont pas été mangés et je place les aliments sains bien en vue. Le meilleur moment pour nettoyer les tablettes? Juste avant d'aller faire ma grosse épicerie. Le frigo est plus vide et je peux faire un inventaire rapide avant de partir. »

—JULIESWARTZ1972

« À l'épicerie? Utilisez le lecteur de code à barres. Si vous allez acheter l'aliment, notez les PointsFutés^{MD} sur l'emballage pour ne pas avoir à les chercher plus tard. » –ANNIE33334

« J'ai un enfant de deux ans et un bébé, alors il peut être difficile de trouver du temps pour moi. Mais, j'ai commencé à les amener faire des promenades dans la poussette et, pendant que je marche, je pense à tout ce qui me fait sentir reconnaissante. » –HOTWHIPS

Bifteck à la toscane avec haricots blancs et Broccolini

4 PointsFutés^{MD} par portion // PRÉPARATION 15 min // CUISSON 7 min // 1 PORTION

2 vaporisations d'enduit végétal

115 g (4 oz) de bifteck de flanc maigre

Gros sel de mer

Poivre noir

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive extra-vierge

2 ml (½ c. à thé) d'ail, émincé

2 ml (½ c. à thé) de romarin frais émincé

125 ml (½ tasse) de haricots cannellini en boîte, rincés, égouttés et chauffés

4 tiges de Broccolini cuites à la vapeur ou rôties

¼ d'un citron moyen, coupé en quartier

VAPORISER une poêle à griller d'enduit végétal et la faire chauffer à feu moyen-vif. Assaisonner le bifteck avec du sel et du poivre; cuire, en tournant une fois, jusqu'au degré de cuisson désiré, environ 6 minutes pour une cuisson mi-saignante. Laisser refroidir 3 minutes; couper en tranches minces.

ENTRE-TEMPS, mettre l'huile, l'ail et le romarin dans une petite tasse au micro-ondes jusqu'à ce que le mélange dégage son arôme, environ 30 secondes.

DISPOSER le bifteck, les haricots et le Broccolini sur une assiette; arroser du mélange d'huile. Saler et poivrer; servir avec un trait de citron frais.



Ce souper d'inspiration italienne est un fabuleux repas rapide pour une personne ou facile à multiplier pour un grand groupe.



4
valeur en
PointsFutés

Quelques réflexions sur la rencontre...

Histoires inspirantes... conseils utiles... ce que je vais améliorer!

... Vous adorez WW? Invitez un ami! Rendez-vous sur la page « Ma journée » de l'application mobile Weight Watchers^{MD} ou de l'ordinateur de bureau et commencez à faire des invitations. Nous offrirons à chacun de vous un mois supplémentaire pour chaque ami qui s'inscrit à un plan d'abonnement! Des restrictions s'appliquent.



JOIGNEZ-VOUS À NOUS POUR DES VACANCES DE RÊVE SUR LA MER!

Passez des vacances inoubliables au paradis lors d'une #CroisièreWW avec tout ce dont vous avez besoin pour vivre la belle vie. Savourez des repas faibles en PointsFutés^{MD}, prélassiez-vous au soleil au bord de la piscine et ayez envie d'essayer quelque chose de nouveau. La croisière WW met les voiles du 10 au 17 novembre. Réservez à wwcruise.com.



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. 20180916F