

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 30 septembre au 6 octobre 2018



StyleLibre^{MC}

Aimez bouger!

Comment trouver
l'activité physique qui
vous fait sentir bien



Mouvements plaisants

Vous l'avez déjà entendu, mais cela mérite d'être répété : choisissez une activité que vous aimez et vous serez plus susceptible de perdre du poids et de ne pas le reprendre que si vous vous forcez à faire consciencieusement une activité parce que « c'est bien pour moi ». Le secret? La gratification instantanée. Faire une marche parce que cela vous libère l'esprit ou faire du vélo parce que c'est agréable vous motivera davantage que le fait de savoir que bouger plus peut avec le temps vous protéger contre certaines maladies ou améliorer votre santé et votre bien-être.

Lorsqu'il s'agit de faire bouger les gens, le pouvoir du plaisir n'est pas seulement théorique – c'est scientifique. Michelle Segar, Ph. D., une scientifique spécialisée en motivation et en comportement durable, est l'auteure de l'ouvrage *No Sweat: How the Simple Science of Motivation Can Bring You a Lifetime of Fitness*.

Dre Segar indique dans son livre que les gens qui bougeaient parce qu'ils aimaient la sensation que cela leur procurait faisaient 32 % plus d'activité physique que ceux dont les objectifs étaient entre autres la perte de poids ou la santé.

Ne vous forcez donc pas à bouger parce que vous « devez » le faire ou parce que cela vous aide à long terme (bien sûr que cela vous aidera!). Songez plutôt à la façon dont vous vous sentez aujourd'hui comparativement à la façon dont vous voulez vous sentir demain et fixez un objectif visant à accentuer cette sensation. Par exemple, si vous voulez vous sentir plus énergique, faites-en votre objectif et choisissez une façon de bouger qui stimulera votre énergie.

Et ces bienfaits à long terme sur le bien-être, la santé et le poids seront des avantages connexes!

FAITES DE VOTRE ACTIVITÉ UN AUTOMATISME!

Disons que vous aimez la natation parce que cela vous procure une sensation rafraîchissante. Parfait! Il est plus facile de faire en sorte que bouger plus devienne une habitude si vous faites quelque chose que vous aimez déjà. Choisissez une journée et une heure où vous pouvez nager chaque semaine. Configurez une invitation dans le calendrier de votre téléphone intelligent. Le « ding! » de l'invitation est votre SIGNAL vous indiquant de vous rendre à la piscine, d'enfiler votre maillot et d'aller nager (le COMPORTEMENT). Et votre RÉCOMPENSE? C'est ce que vous recherchiez au départ : cette sensation rafraîchissante!



Quelles sont vos façons de **#BougerPourVousSentirBien**? Faites part des vos idées (et trouvez de l'inspiration auprès des autres membres) sur Connecter sur l'application mobile (pour les abonnés).

inspiration

de la part
d'un membre

NOM

Kari

MEMBRE DEPUIS

2017; c'était ma deuxième fois.

PLAN POUR BOUGER PLUS

Je planifie une activité et du temps pour la faire afin d'être certain que je la ferai!

DICTON WW PRÉFÉRÉ

« On peut le faire et on le fera. »

Les mouvements motivants de Kari

CE QUE J'AIME : Lorsqu'il fait beau, j'aime marcher dans le quartier. J'aime le tapis roulant et l'exerciseur elliptique. J'aime aussi sauter sur le trampoline avec mes enfants!

DÉPART INTELLIGENT! Je passe une meilleure journée lorsque je prends de 30 à 60 minutes tôt le matin pour bouger plus. Je préfère habituellement être active seule pour avoir le temps de réfléchir. Cela me libère vraiment l'esprit de

commencer la journée ainsi.

REHAUSSEURS DE MORAL : Si j'ai eu une dure journée, j'aime assister à un cours de cardiovélo et pédaler. J'aime les cours de step qui me donnent de l'énergie ou les cours de yoga qui me calment. M'inscrire au centre de conditionnement physique près de chez moi s'est avéré bénéfique à tant d'égards : je peux choisir parmi une foule d'activités. Et c'est aussi

merveilleux de savoir que j'ai accompli l'objectif que je m'étais fixé.

BIENFAITS À LONG TERME

Je peux faire des choses que je n'aurais jamais pensé faire. Je ne pensais vraiment pas aimer courir! Pourtant, j'ai couru mon premier 5 km et je me motive pour un demi-marathon local. J'ai commencé à prendre plaisir à m'occuper de mon esprit et de mon corps. Après tout, je n'en ai qu'un!



quoi faire

Trouvez vos activités « J'aime ça! »

Utilisez ces étapes pour choisir comment vous voulez vous sentir et l'activité qui vous permettra de vous sentir ainsi.

- 1 Prenez un instant pour **visualiser comment vous voulez vous sentir** la prochaine fois que vous serez actif. Voulez-vous vous sentir calme? Motivé? Énergique?
- 2 Utilisez le menu à la page suivante pour **cerner la sensation** qui vous inspire le plus. Cochez la case à côté.

Menu d'activités qui vous font sentir bien

Si votre but est
de vous sentir...

Essayez...

☐ **CALME** marche, randonnée, yoga

☐ **ÉNERGIQUE** vélo, EIHI, course

☐ **FORT** Pilates, musculation, barre

☐ **REVIGORÉ** natation, étirements

☐ **HEUREUX** danse, trampoline, Zumba^{MD}

☐ **MOTIVÉ** kickboxing, sports d'équipe, EIHI

☐ **DÉTENDU** yoga, tai-chi, étirements

3 Choisissez parmi les activités suggérées dans le menu ci-dessus (ou trouvez-en une autre) celle qui vous procurera cette sensation. N'oubliez pas de choisir quelque chose que vous savez ou que vous pensez que vous allez aimer et non une activité que vous sentez que vous « devez » faire. Encerclez-la.

4 Élaborez un plan pour essayer l'activité la prochaine fois que vous serez actif. Posez-vous les questions suivantes en élaborant votre plan : quelle activité vous ferez, à quel moment, à quel endroit et avec qui vous l'essaierez. Et n'oubliez pas d'inclure votre objectif qui vous fera sentir bien!

Exemple de plan :

Vous **visualisez** vous sentir plus détendu comme gain découlant de votre activité et vous avez **choisi** cette sensation sur le menu. Vous **choisissez** le yoga comme activité « J'aime ça! » qui peut vous procurer cette sensation. Votre **plan** pourrait être : « Pour me sentir plus détendu, je vais essayer le cours de yoga à 15 h le dimanche après-midi au centre communautaire de mon quartier avec ma sœur. »



Conseil d'une animatrice

« J'ai eu de la difficulté à faire de l'activité physique parce que j'ai toujours détesté mettre des chaussures de sport. Une fois que j'ai réalisé cela, j'ai commencé à chercher des activités que je pouvais faire nu-pieds, comme du yoga ou de la natation. J'adore ces activités, alors je n'ai pas l'impression d'avoir à travailler et je suis beaucoup plus susceptible de les faire régulièrement! »

—SHANNON

SUIVI Utilisez les humeurs et les activités dans le menu ci-dessus pour créer votre plan pour vous sentir bien. Réfléchissez à la façon dont l'activité vous a fait sentir après l'avoir faite. Revenez à ce menu n'importe quand pour trouver d'autres manières inspirantes de continuer à bouger.



Remplacez par n'importe quel autre type de pomme ferme et sucrée que vous aimez.

De www.fr.weightwatchers.ca

Tartes aux pommes et à la cannelle individuelles

5 PointsFutés^{MD} par portion // PRÉPARATION 25 min // CUISSON 28 min // 8 PORTIONS

5 vaporisations d'enduit végétal
 680 g (1½ lb) de pommes Honeycrisp, pelées et coupées en dés
 45 ml (3 c. à soupe) de cassonade foncée
 30 ml (2 c. à soupe) de cidre de pomme ou de jus de pomme fermenté
 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
 2 ml (½ c. à thé) de jus de citron frais
 1 pincée de sel de table
 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs
 5 ml (1 c. à thé) d'eau
 200 g (7 oz) de croûte à tarte réfrigérée ou maison, non cuite
 11 ml (2¼ c. à thé) de sucre en poudre

PRÉCHAUFFER le four à 220 °C (425 °F). Vaporiser d'enduit végétal un moule pour 8 gros muffins (7,5 cm [3 po] en haut; 7,5 cm [3 po] au fond).

METTRE les pommes, le sucre, le cidre, la cannelle, le jus de citron et le sel dans une petite casserole; cuire à feu moyen-doux, en remuant souvent, jusqu'à ce que les

pommes commencent à ramollir, environ 6 à 8 minutes.

MÉLANGER la fécule de maïs avec l'eau dans une petite tasse; incorporer dans le mélange de pommes.

UTILISER un verre ou un emporte-pièce de 10 cm (4 po) pour couper 8 cercles de croûte à tarte (abaissier de nouveau les retailles avec un rouleau à pâtisserie au besoin pour couper le dernier cercle). Déposer les cercles de pâte au fond des moules à muffins préparés; appuyez sur les fonds et légèrement sur les côtés. Répartir uniformément le mélange de pommes entre les croûtes à tarte.

CUIRE jusqu'à ce que les croûtes soient d'un brun doré et que la garniture bouillonne, 20 minutes environ. Laisser refroidir complètement avant de démouler. Conserver à température ambiante jusqu'au moment de servir; saupoudrer de sucre en poudre.

DONNE 1 tarte individuelle par portion.

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.



DEVENEZ UN PRO DES PORTIONS

Obtenez des valeurs en PointsFutés exactes pour les aliments que vous pesez avec notre balance de cuisine. Calculez la valeur en PointsFutés en saisissant l'information nutritionnelle ou en accédant au répertoire intégré de plus de 400 aliments. Vous pouvez également ajouter jusqu'à 10 aliments supplémentaires. Pas besoin de téléphone intelligent ou d'application!

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. 20180930F