

Pourquoi tu n'as pas besoin de volonté pour perdre du poids

*Claudia, -22 kg
Membre WW*





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

LE CHOCOLAT ET MOI !

Quand je dis « Cela fait longtemps que je n'ai pas mangé de chocolat », deux solutions :

- 1. Je n'ai pas de chocolat à la maison. C'est comme ça et cela ne me dérange pas.**
- 2. Quand il y en a dans mon placard, il n'y reste pas longtemps. Tôt ou tard, je vais le manger. Je vais peut-être résister quelques jours lorsqu'il y en a, mais une fois que j'entame la plaque, ce n'est qu'une question de temps avant de la manger entièrement.**

Suis-je pour autant faible ? Non, je dois juste m'assurer de n'avoir que rarement du chocolat à portée de main. Je n'aurai alors plus aucun problème de volonté.

**Passe une bonne semaine !
Sandra**

BON À SAVOIR

Quand tu vois cette flèche  ou des mots soulignés, c'est que tu peux en savoir plus. Il te suffit de cliquer dessus !

Toute la vérité sur la volonté et la perte de poids

Imagine : après une soirée festive, tu as beaucoup de restes que tu ne veux pas spécialement manger. Tu peux certainement trouver la volonté de résister. Cependant, après un certain temps, il devient de plus en plus difficile de tenir ta résolution. Mais pourquoi ? Des études montrent que notre volonté peut faiblir avec le temps, ce qui nous empêche de prendre des [décisions saines](#) en pleine conscience.

3 FAITS RAPIDES SUR CE THÈME

- 1.** La volonté est l'effort conscient requis pour faire quelque chose de différent de ce que nous voulons réellement faire.
- 2.** Lorsqu'il s'agit de prendre des décisions saines, nous ne devons pas nous fier uniquement à notre volonté. Parce que celle-ci est influencée par le nombre de décisions que nous avons déjà prises et si nous sommes distraits, fatigués ou affamés.
- 3.** Les stratégies pour prendre des décisions saines, qui ne font pas appel à la volonté, nous aident à rester dans le droit chemin.



Trouve ta stratégie !

Choisis une ou deux stratégies pour solliciter un peu moins ta volonté à l'avenir.

1. PARS AVEC DE BONNES INTENTIONS.

Détermine à l'avance ce que tu vas faire dans certaines situations. En prenant une décision maintenant, tu n'auras plus à dépenser d'énergie pour décider quoi faire plus tard. Par exemple, prévoir de manger des fruits ou des légumes à chaque repas et collation, ou faire un petit détour sur le chemin du retour pour ne pas passer devant la boulangerie.



2.

ORGANISE-TOI.

Ce que nous voyons, entendons et sentons a une grande influence sur nos actions. Organise ton environnement de manière à prendre des décisions plus facilement. Si par exemple les biscuits sur le comptoir de la cuisine semblent t'appeler de plus en plus fort, tu devras faire preuve de beaucoup de volonté pour décider si cela vaut la peine de les manger ou non. Tu y penseras beaucoup moins s'ils sont conservés dans un placard fermé ou s'il n'y en a pas du tout.

3.

COMPLIQUE-TOI LA VIE. Crée des situations dans lesquelles tu devras choisir en pleine conscience quelque chose de « peu sain ». Une décision plus saine te coûtera moins de volonté par la suite. Par exemple, essaye de garder la télécommande de la télévision dans un endroit qui t'oblige à te lever plutôt que de l'utiliser confortablement depuis le canapé. Ou congèle les restes de gâteaux et de pâtisseries de manière à être obligé de les décongeler avant de pouvoir les manger.



4

FAIS UN MARCHÉ AVEC TOI-MÊME. Prendre une décision qui n'aura d'influence que dans l'avenir nécessite moins de volonté car la faim, la fatigue, le mauvais temps, la chaleur... n'ont pas encore leur importance. Par exemple, prépare ton dîner à l'avance pour les prochains jours. Tu sauras ainsi déjà quoi manger et tu ne te retrouveras pas dans une situation où tu dois décider éventuellement de manger autre chose.

Bien planifier, c'est déjà faire la moitié du travail !



Svenja, -13 kg
Membre WW

5.

JOINS L'UTILE À L'AGRÉABLE. En associant quelque chose que tu aimes faire avec quelque chose que tu n'aimes pas faire, cela te semblera plus facile et nécessitera moins de volonté de ta part. Par exemple, n'écoute des livres audio que pendant ta promenade du soir.



Escalope de dinde d'automne avec frites de courge

Préparation 15 min. | Cuisson 25 min. | 4 personnes

11

9

9

4 tranches de filet de dinde
2 œufs

Sel iodé, poivre

2 cc de graines de courge

6 CS de panure

2 CS de farine blanche

1 kg de courge

2 CS d'huile de colza

1 pincée de paprika,
en poudre

200 g de rampon/doucette

180 g de demi-crème acidulée,
max. 18 % MG

3 CS de jus de pomme

1 CS de vinaigre de vin

1 CS d'herbes aromatiques
1 giclée de jus de citron

1. Saler et poivrer la viande. Battre les œufs. Broyer grossièrement les graines de courge et les mélanger à la chapelure. Retourner d'abord les escalopes dans la farine, puis dans les œufs et les paner avec le mélange de graines de courge. Réserver dans un endroit frais.

2. Préchauffer le four à 220°C (gaz : niveau 4, four à air chaud : 200°C). Couper la courge en bâtonnets d'1 cm de large. Ajouter sel, poivre et paprika à 1 CS d'huile et en assaisonner la courge. Placer les frites de courge sur une plaque de cuisson chemisée de papier sulfurisé et les faire cuire au four sur la grille du milieu pendant environ 25 minutes.

3. Pour la vinaigrette, mélanger 2 cuillères à soupe de crème avec du jus de pomme, du vinaigre, du sel et du poivre et ajouter à la salade. Pour le dip, mélanger le reste de la crème, avec les fines herbes, le sel, le poivre et un peu de jus de citron.

4. Régler la friteuse à air chaud à 190°C, y ajouter les escalopes panées et badigeonner avec le reste de l'huile. Faire cuire pendant environ 20 minutes. Servir les escalopes avec les frites de courges, le dip et du sel.

L'AUTOMNE,
LA SAISON
DES
COURGES



Pita au potimarron et à la feta



Préparation 15 min. | Cuisson 25 min. | Temps de pose 30 min. | 6 personnes

6

6

6

200 g de farine blanche
100 ml d'eau
2 CS d'huile d'olive
1cc de sel iodé
½ courge d'Hokkaido
2 betteraves, cuites
2 échalotes
100 g de fromage frais
nature light, max. 5% MG
absolue
Poivre
1cc de thym
2cc de jus de citron
1cc de miel
100 g de féta, allégée
½ botte de thym frais

1. Mélanger l'eau, l'huile et le sel pour former une pâte lisse. Laisser reposer dans un endroit chaud pendant 30 minutes à couvert. Préchauffer le four à 220°C (four à gaz : th. 4, four à air chaud : 200°C). Couper le potimarron en fines quartiers. Couper les betteraves en fines tranches et les échalotes en fines rondelles.

2. Abaisser la pâte sur du papier cuisson en formant 6 galettes fines et ovales. Mélanger le fromage frais, le sel, le poivre, le thym, le jus de citron et le miel. Tartiner le mélange sur les galettes. Répartir le potimarron, les échalotes et les betteraves pardessus. Émietter et répartir la feta. Cuire les galettes env. 25 minutes au four préchauffé à mi-hauteur. Garnir les pitas de potimarron et de feta avec du thym et servir.

Découvre 12 recettes à base de courge délicieuses et simples : soupe de courge, curry de courge, pain à la courge ou frites de courge.



Végétarien



Sans fruits à cuire

Nicole, -27 kg
Membre WW



Mon journal

Le journal t'accompagne pendant douze semaines vers le succès. Notes-y ce que tu manges et bois, ce qui te motive et ce que tu as déjà accompli. Tu peux également y planifier tes semaines, les passer en revue et y trouver de l'inspiration pour bouger et vivre en pleine conscience. Amuse-toi bien !



Le logo WW, SmartPoints et monWW sont des marques de WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.



BANDE-ANNONCE

Connais-tu ton « Pourquoi » ?

Rentrer à nouveau dans ton jean préféré, faire la course avec les enfants, se sentir tout simplement plus léger... Il y a de nombreuses raisons de vouloir perdre du poids. Quel est ton « Pourquoi » ? La semaine prochaine, découvre comment bien gérer cette fin d'année !