

Quel est ton pourquoi ?

Tanja, -27 kg
Membre WW





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

CE QUI COMPTE POUR TOI !

Tu as commencé ton parcours WW et en chemin, tu perds du poids et tu gagnes en bien-être et en bonheur. Peut-être as-tu déjà en tête un objectif de poids ou de bien-être spécifique que tu voudrais atteindre. Avec ton pourquoi, tu définis la ou les raisons pour lesquelles tu souhaites atteindre ton objectif.

Que tu sois nouveau ou que tu suives le programme WW depuis des années : ton pourquoi est ce qui te motive et te permet de ne pas abandonner, surtout dans les moments difficiles. Amuse-toi bien à l'atelier !

**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 !

Voilà comment ton pourquoi va t'aider

Atteindre un certain nombre sur la balance, avoir le feu vert du médecin...

Les objectifs sont importants. Mais il y a plus important encore : ton POURQUOI, le cœur de ton parcours WW. C'est la raison pour laquelle tu veux atteindre tes objectifs et pourquoi ils sont si importants pour toi. Par exemple, parce que tu veux te sentir bien dans ta peau ou être en meilleure santé, ou pouvoir être là pour tes amis et ta famille.

3 FAITS RAPIDES SUR CE THÈME

1. Tes valeurs – comme l'amour, l'honnêteté ou le courage – représentent ce qui est le plus important pour toi. Elles en disent aussi long sur qui tu veux être et comment tu veux te comporter envers les autres.
2. Une fois que tu auras découvert les principales raisons pour lesquelles tu veux perdre du poids ou être en meilleure santé – ton pourquoi – tu te concentreras probablement sur certaines des valeurs qui sont importantes pour toi.
3. En gardant à l'esprit tes valeurs et ton pourquoi, il te sera plus facile de rester sur la bonne voie, même si les choses ne se passent pas très bien.

*Judith, -23 kg
Membre WW*



Ce qu'il faut faire

Quatre étapes faciles pour trouver ton pourquoi

Nicole, -24 kg
Membre WW



Utilise ces étapes pour visualiser précisément ton pourquoi. Plus elles sont détaillées, mieux c'est. Quand tu en auras besoin, il te suffira d'avoir ton pourquoi sous les yeux !

1.

RÉPONDS SPONTANÉMENT.

Pourquoi veux-tu perdre du poids ou vivre plus sainement ?
Quelle est la première pensée qui te vient à l'esprit ?

Exemple : « J'en ai assez d'être à bout de souffle. »

2.

REGARDE DE PLUS PRÈS.

Qu'est-ce qui va changer pour toi lorsque tu auras atteint ton objectif ? Que vas-tu ressentir ensuite ?

Exemple : « Je serai en mesure de faire plus de choses avec ma famille alors que j'aurais peut-être refusé auparavant parce que je ne me sentais pas assez en forme pour cela. »

3.

ESSAIE ENCORE.

Pose-toi à nouveau la première question. Réfléchis jusqu'à ce que tu saches pourquoi ton pourquoi est vraiment important et qu'il te parle.

Exemple : « Je veux avoir davantage d'énergie, afin d'être là pour ceux que j'aime. »

4.

PERSONNALISE TON POURQUOI.

Reformule ton pourquoi de manière aussi personnalisée et individuelle que possible. Ton pourquoi va probablement changer au fil du temps. C'est la raison pour laquelle tu dois vérifier souvent s'il te convient toujours.

Exemple : « Je veux perdre du poids pour pouvoir tout faire avec ma famille - et plus tard, nous nous souviendrons à quel point nous nous sommes amusés ensemble. »



Pâtisserie à l'orientale (Baklava)

Préparation 25 min. | Cuisson 20 min. | Temps de pose 60 min. | 40 pièces

2

2

2

120 g de pistaches
100 g de noisettes
50 g de beurre demi-gras,
max. 40% MG
5 feuilles de pâte filo/yufka
75 g de sucre blanc
75 ml d'eau
1 CS de jus de citron

1. Préchauffer le four à 180 °C (gaz : th. 2, four à air chaud : 160 °C). Hacher finement les pistaches et les mélanger aux noisettes. Faire fondre le beurre. Couper les feuilles de pâte filo en deux.

2. Déposer 1 feuille de pâte filo dans un moule à gratin (env. 20 x 30 cm). La badigeonner de beurre et y déposer une fine couche de noisettes et de pistaches. Répéter la procédure jusqu'à utiliser toutes les feuilles de

pâte et refermer avec une autre feuille.

3. Couper le baklava en 40 parts et faire cuire à mi-hauteur du four env. 25 minutes. Porter à ébullition l'eau, le sucre et le jus de citron dans une casserole et laisser mijoter env. 5 minutes, jusqu'à dilution complète du sucre. Verser le sirop sur le baklava et laisser reposer env. 60 minutes. Servir le baklava.

DESSERTS
D'ORIENT !





Envie de plus
d'idées de
dessert ?



Halva à la semoule (Irmik helvasi)

Préparation 10 min. | Cuisson 10 min. | Temps de pose 2 heures | 20 pièces

2 2 2

750 ml de lait écrémé,
0,3% MG

50 g de sucre blanc

50 g de semoule de blé,
sèche

3 CS d'amandes

2 cc de cannelle

1 CS de pistaches

1. Porter à ébullition le lait et le sucre dans une casserole à feu moyen. Verser la semoule et laisser mijoter env. 10 minutes. Incorporer les amandes et 1 cc de cannelle. Verser la préparation dans un moule rectangulaire recouvert de film plastique (longueur :

env. 30 cm). Placer au réfrigérateur env. 2 heures.

2. Renverser le halva. Parsemer du reste de cannelle et de pistaches. Servir.

3. Astuce : délicieux avec des fruits frais et du thé noir.





Sigrid, -25 kg
Membre WW

Un peu de croquant !

Envie de chocolat alors qu'il ne te reste que peu de points ? Cette barre protéinée est faite pour toi ! Avec seulement 2 SmartPoints® par barre, tu peux faire le plein d'énergie partout ! Mets-en une dans ta poche afin d'être paré contre les petites envies de sucré.



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



BANDE-ANNONCE

Qu'est-ce qu'une portion parfaite ?

Est-ce que je mange trop ? Ou ma portion est-elle correcte ? Découvre tout ce qu'il faut savoir sur la satiété, la bonne taille de portion pour toi et bien d'autres informations intéressantes la semaine prochaine !