

Sois sympa
avec toi-même !

Ann-Katrin, -29 kg
Membre WW





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

J'AVAIS TELLEMENT DE BONNES INTENTIONS ...

En fait, je voulais réduire considérablement ma consommation de sucreries au cours des dernières semaines. Une soirée agréable sur le canapé allait commencer et paf, je me retrouve à nouveau devant le placard à bonbons. Génial ... Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à être aussi régulière que les autres dans mes efforts ? Je devrais tout simplement arrêter d'essayer de perdre du poids ...

Cela t'est déjà arrivé ? Stop ! Ce n'est pas la bonne méthode. Imagine qu'un de tes amis te parle de la même situation : lui dirais-tu aussi « Tu as échoué, il vaut mieux que tu arrêtes d'essayer de perdre du poids, tu n'y arriveras pas de toute façon » ? Non, tu l'encouragerais et le motiverais certainement pour qu'il tienne bon.

L'atelier d'aujourd'hui est là pour t'expliquer comment te traiter avec bienveillance afin de garder ton objectif en ligne de mire.

**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 !

Traite-toi comme un bon ami

Lors de ton parcours WW, il se peut que tu connaisses des hauts et des bas ou des difficultés. Imagine-toi dans une situation d'échec où tu te dis que tu en as assez. Imagine maintenant qu'une amie est en situation d'échec et que tu la réconfortes et la motives à passer à autre chose. Pourquoi cette différence ? Des études démontrent que lorsqu'on fait preuve de compassion envers soi-même – comme on le ferait avec un ami – il devient plus facile de surmonter les difficultés et les obstacles de manière à atteindre ses objectifs. Au final, nous sommes tous humains. Lorsque nous faisons preuve de gentillesse et de patience envers nous-mêmes au lieu de nous juger et de nous critiquer, nous sommes en mesure de réellement changer et d'essayer de nouvelles choses.

3 FAITS RAPIDES SUR CE THÈME

1. Après un échec, les personnes qui font preuve de gentillesse et de compassion envers elles-mêmes, au lieu de se juger, sont plus susceptibles d'atteindre leurs objectifs.
2. Les personnes qui font preuve d'autocompassion ont également tendance à accepter davantage leur corps et leur poids.
3. Des études montrent que lorsque nous remarquons que nous faisons preuve de compassion envers les autres, nous sommes alors plus susceptibles de faire preuve de compassion envers nous-mêmes.



Ce qu'il faut faire

Sois ton propre ami



Stefanie, -21kg
Membre WW

La prochaine fois que tu te retrouveras dans une situation difficile, réfléchis à la façon dont tu traiterais un ami dans la même situation.

1.

TA MEILLEURE AMIE EST DÉVASTÉE car elle a mangé plus que prévu ... Vraiment beaucoup plus ! Que lui dirais-tu ? Et sur quel ton ?

Un exemple : « Ne sois pas si dure avec toi-même. Les petits échecs sont tout à fait normaux. Il te suffit de te reprendre en main dès demain. »

2.

TU ES FRUSTRÉ parce que tu as mangé plus que prévu ... Vraiment beaucoup plus ! Que te dirais-tu ? Et sur quel ton ?

Un exemple : « Oh non ... Pourquoi je n'arrive pas à me contrôler ? Je n'arriverai jamais à perdre du poids ... Pourquoi est-ce que je continue d'essayer ? J'ai encore échoué ... »

3.

LES DEUX PHRASES SONT-ELLES DIFFÉRENTES ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui serait différent si tu te parlais comme tu parles à ton amie ? Quel serait le résultat ?

Un exemple : « Ce n'est pas grave. Les petits échecs, ça arrive et personne n'est parfait. Demain, je planifierai mieux et je préparerai mes repas, et je chercherai des recettes contenant beaucoup d'aliments ZeroPoint™. »



**DÉLICES DE
L'AUTOMNE**

Gratin de farfalles au chou

Préparation 15 min. | Cuisson 35 Mmn. | 4 personnes

8 8 8

1 chou frisé
2 petits oignons
240 g de farfalles
Sel iodé, poivre
1 cc d'huile de colza
150 g de dés de jambon
250 ml de bouillon de légumes, préparé (1cc de poudre)
1 CS de demi-crème, 25 % MG
1 pincée de muscade
3 CS de parmesan râpé

1. Nettoyer le chou. Retirer le tronc et couper le chou en lanières. Peler et couper en dés les oignons. Faire cuire les farfalles dans de l'eau salée en suivant les instructions de l'emballage.

2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen/vif et y étuver les oignons 2 à 3 minutes. Ajouter les dés de jambon et le chou. Etuver brièvement le tout et déglacer avec le bouillon. Laisser mijoter à couvert env. 5 minutes.

3. Préchauffer le four à 200°C (four à gaz : th. 3, four à air chaud : 180°C). Affiner avec la demi-crème. Assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Jeter l'eau de cuisson des farfalles. Répartir les farfalles et les lanières de chou dans un plat à gratin (env. 20x30 cm). Saupoudrer le gratin de parmesan et le faire cuire 20 à 25 minutes au milieu du four. Servir.



Gratin de choux de Bruxelles et de rösti

Préparation 20 min. | Cuisson 45 min. | 4 personnes

7

7

3

1 petit oignon
3 cc d'huile de colza
1 kg de choux de Bruxelles
300 ml de bouillon de légumes, préparé (2 cc de poudre)
750 g de pommes de terre nature light, max. 5% MG absolue
Sel iodé, Poivre
3 cc de marjolaine hachée
1 pincée de muscade
2 cc de noisettes

1. Préchauffer le four à 200°C (four à gaz : th. 3, four à air chaud : 180°C). Peler et couper en petits dés l'oignon. Faire chauffer 2 cc d'huile dans une casserole. Y faire revenir les dés d'oignon. Ajouter les choux de Bruxelles. Faire revenir le tout brièvement. Arroser de bouillon, porter à ébullition et laisser cuire env. 5 minutes à couvert.

2. Peler les pommes de terre et les râper grossièrement. Graisser un moule à gratin avec le reste d'huile. Y

verser les choux de Bruxelles avec le reste de bouillon. Répartir uniformément les pommes de terre râpées par-dessus. Relever le fromage frais avec du sel, du poivre, 1 cc de marjolaine hachée et de la noix de muscade. Répartir le tout sur les pommes de terre.

3. Cuire au four à mi-hauteur pendant 40 à 45 minutes. Parsemer de noisettes 5 minutes avant la fin de la cuisson et remettre au four. Servir garni du reste de marjolaine.



Nos recettes
préférées du mois
de novembre



Végétarien



Sans fruits à coque

Giovanni, -14 kg
Membre WW



Plaisir chocolaté !

Que ce soit pour le petit-déjeuner ou comme collation : La nouvelle pâte à tartiner aux noisettes est tout simplement irrésistiblement crémeuse avec un délicieux goût de noisettes et de chocolat. Elle saura ravir tous ceux qui aiment commencer la journée, ou égayer leur après-midi, avec un petite touche sucrée. Seulement 2 SmartPoints® par portion.



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



BANDE-ANNONCE

Tout est dans la planification

Comment prévois-tu tes sorties au restaurant, tes dîners de famille et autres « défis culinaires » dans ta semaine ? Reviens la semaine prochaine pour découvrir la quatrième partie de notre série de six thèmes hebdomadaires.

Tu as manqué la partie 1 ou 2 de notre série de thèmes ? Retrouve l'intégralité des articles ici :

