

Tenir bon grâce à la technique STAR

Bastian, -29 kg
Membre WW





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

GARDER LE BON OBJECTIF EN LIGNE DE MIRE

« Juste avant Noël et les fêtes de fin d'année, ça ne sert plus à rien de suivre le programme WW. » C'est ce que tu penses ? D'accord, l'année touche à sa fin, mais pas ton parcours WW.

Tiens le coup et concentre-toi sur ce que tu voudrais accomplir. Grâce à la technique STAR, tu peux réussir même durant les prochaines semaines.

**Amuse-toi bien à l'atelier !
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 !

Tous les ans, c'est pareil !

La période de Noël regorge de tentations culinaires et est souvent particulièrement chargée. Il est donc d'autant plus probable que tu finisses par perdre de vue tes objectifs. Il est donc plus important que jamais de te concentrer sur les petits comportements simples qui t'aideront à rester motivé et concentré, et à atteindre ton objectif à long terme.

3 FAITS RAPIDES SUR CE THÈME

1. En te concentrant sur tes comportements plutôt que sur les résultats à atteindre, tu te concentres sur les choses que tu peux contrôler dans l'immédiat (tes actions).
2. Se concentrer uniquement sur le résultat peut te pousser à essayer n'importe quoi à n'importe quel prix, ce qui rend peu probable le développement d'habitudes saines durables. Mais ce sont précisément ces habitudes et routines saines qui sont cruciales pour réussir sur le long terme.
3. Si tu te fixes des objectifs comportementaux, c'est-à-dire quelque chose que tu veux faire, tu auras plus de chances d'atteindre ton objectif et cela te donnera confiance en toi (augmentant ainsi tes chances de succès !).

*Claudia, -20 kg
Membre WW*



Ce qu'il faut faire

L'objectif en 4 étapes

Melanie, -23 kg
Membre WW

Tout d'abord, fixe-toi un objectif comportemental pour cette semaine.
Procède selon le principe **STAR** pour que ton objectif soit ...

S

SPÉCIFIQUE

Que vas-tu accomplir et quand ? Les détails sont importants.

Exemple : « Je vais prendre une demi-heure pour moi le dimanche après le souper pour lire et recharger les batteries pour la semaine à venir. »

T

TANGIBLE

Ton objectif est-il réaliste et reproductible ?

Exemple : « Je peux prendre mon temps pour ça quand les enfants sont au lit. »

A

ACTIF

Par quoi veux-tu commencer ? Il est beaucoup plus facile de se concentrer sur faire quelque chose que d'arrêter de faire quelque chose. De cette façon, tu sais ce que tu veux accomplir.

Exemple : « Je veux prendre du temps pour moi. » Et pas : « Je veux arrêter d'oublier de prendre du temps pour moi. »

R

RÉALISTE

Tes objectifs doivent porter sur ce que tu veux faire, pas sur ce que tu penses devoir faire.

Exemple : « Prendre du temps pour recharger les batteries va m'aider à être plus sympa envers moi-même et plus attentif à mes propres besoins en général. »

Essaie cette technique la prochaine fois que tu feras ton Check-in hebdo sur l'App WW.



**C'EST
L'HEURE
DES
BISCUITS !**



Sablé Linzer

Préparation 40 min. | Cuisson 10 min. | Temps de pose 15 min. | 18 pièces

2 2 2

50 g de beurre demi-gras,
max. 40% MG
110 g de farine blanche
50 g d'amandes
30 g de sucre blanc
1 sachet de sucre vanillé
1 jaune d'œuf
50 g de confiture, allégée
2 cc de sucre glace

1. Préchauffer le four à 180°C (gaz : th. 2, four à air chaud : 160°C). Pétrir le beurre, 100 g de farine, les amandes, le sucre, le sucre vanillé et le jaune d'œuf pour former une pâte lisse. Saupoudrer la pâte avec le reste de farine et la dérouler au rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier cuisson. Découper 30 cercles (Ø 5 cm) de pâte et découper une étoile au centre de 18 de ces cercles. Pétrir de nouveau le reste de pâte et découper 6 autres cercles dedans.

2. Déposer les biscuits sur une plaque recouverte de papier cuisson. Faire cuire au milieu du four pendant 10 à 12 minutes et laisser refroidir env. 15 minutes. Réchauffer la confiture dans une casserole à feu moyen. En tartiner les biscuits sans étoile. Saupoudrer le sucre glace sur les biscuits en étoile et les déposer sur les biscuits tartinés de confiture. Servir les sablés Linzer.



Roses des sables aux canneberges



Préparation 15 min. | pièces 40 min. | 14 pièces

2 2 2

3 CS de canneberges séchées
60 g de chocolat au lait
20 g de Cornflakes (produit
générique)

1. Hacher grossièrement les
canneberges. Faire fondre
le chocolat au bain-marie.
Laisser refroidir env. 10
minutes.

2. Mélanger le chocolat,
les Cornflakes et les
canneberges. À l'aide de 2
cuillères à café, former 14
boulettes de préparation.
Les déposer sur du papier
cuisson et placer env. 30
minutes au réfrigérateur.
Servir les roses des sables
aux canneberges.



Retrouve ici des
astuces et des idées
de pâtisseries de
Noël avec WW :



Jasmin, -22 kg
Membre WW



Isabell, -18 kg
Membre WW



Douceur de l'Avent

Ces délicieux biscuits WW contiennent des morceaux de carottes fondants et une délicate touche de cannelle : tout simplement irrésistible ! Croustillants à souhait, ils sont parfaits pour les petits creux ou à émietter sur un skyr ou un yogourt.



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



BANDE-ANNONCE

3 choses positives ...

Des études ont montré que la reconnaissance favorisait le bonheur et la satisfaction. Tu en sauras plus sur l'influence positive de la reconnaissance sur ton parcours WW la semaine prochaine !

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

