

Refuser, c'est gagner

Thème du mois
FIXER DES LIMITES

SEMAINE
1

SEMAINE
2

SEMAINE
3

SEMAINE
4

Malou, -17kg
Membre WW





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

DU CHOCOLAT ? NON, MERCI !

Pour tout te dire, je suis accro au chocolat. S'il y a du chocolat dans la maison, il n'y restera pas longtemps. Mais, pour le moment, je dis non à toutes les sucreries quand je fais mes courses. De cette façon, je ne suis même pas tentée à la maison quand je m'installe confortablement sur le canapé le soir. J'arrive donc beaucoup mieux à respecter mon budget. Ça fait du bien !

Et toi, quel « non » t'aide actuellement à atteindre ton objectif ?

**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 !

Ce que ça t'apporte de dire non !

Lors du repas à l'occasion de la Saint Nicolas avec ta petite famille, tu as consciemment dit non à une deuxième portion ou refusé une invitation à une énième réunion Zoom... et maintenant ?

3 FAITS RAPIDES SUR CE THÈME

1. Lorsqu'on dit « non », on a tendance à se concentrer uniquement sur ce que l'on annule ou ce à quoi on renonce.
2. On peut rapidement avoir le sentiment de dire constamment non ou de devoir se priver simplement pour atteindre son objectif. Cela peut être décourageant et démotivant.
3. C'est pourquoi il est si important de te concentrer sur ce que tu gagnes réellement à dire non en pleine conscience. De cette façon, tu peux garder ton objectif en ligne de mire et rester motivé. Parce que dire non à quelque chose, c'est dire oui à tes objectifs et à tes désirs.



*Christiane, -16 kg
Membre WW*

Ce qu'il faut faire

Quand un non devient un plus



Anne, -14 kg
Membre WW

La prochaine fois que tu dis non à quelque chose, prends le temps de réfléchir à ce à quoi tu dis oui.

1.

FAIS UNE LISTE (sur papier, sur ton téléphone ou simplement dans ta tête) avec toutes les raisons pour lesquelles tu veux dire non.

→ *Tu ne veux pas qu'on te resserve au repas de Noël ? C'est peut-être parce que tu essaies de respecter ton budget pendant les vacances ou parce que tu es simplement rassasié et que tu essaies de faire attention à ta sensation de satiété.*

2.

PRENDS UN MOMENT POUR RÉFLÉCHIR à la manière dont cela te sera bénéfique.

→ *Te sens-tu plein d'énergie et satisfait ? Tu peux même être assez fier de toi d'avoir le contrôle de tes décisions.*

3.

FAIS LE LIEN ENTRE CE QUE TU GAGNES EN DISANT NON et ce qui est important pour toi.

→ *Tu veux perdre du poids ? Dire non à une deuxième portion peut te faire avancer dans ton parcours de perte de poids.*

Quel avantage as-tu à dire non ?

Partage ta réponse sur le groupe Connect !

Ici tu en sauras plus
sur le thème du mois
« Fixer des limites ».



DESSERTS DE NOËL



Nicecream de Noël

Préparation 10 min. | Congélation 4 h | 4 personnes

4 4 4

5 bananes bien mûres
4 spéculoos
4 cc d'amandes en bâtonnets
½ cc de poudre de cacao
2 CS de sauce au chocolat
(préparée)
1 pincée de cannelle

1. Couper les bananes en tranches. Les répartir dans un sac congélation et mettre au congélateur pendant au moins 4 heures.

2. Émietter grossièrement les spéculoos. Les mixer finement à grande vitesse avec les bananes congelées, 2 cc d'amandes effilées et la poudre de cacao.

3. Verser la Nicecream dans des verres. Napper de sauce au chocolat, ajouter le reste d'amandes effilées et parsemer de cannelle. Servir aussitôt. Si tu préfères une glace plus ferme, recongèle-la après l'avoir mixée jusqu'à atteindre la consistance souhaitée.



Crumble de pomme aux spéculoos



Préparation 15 min. | Cuisson 30 min. | Repos 10 min. | 4 personnes

6

6

6

50 g de spéculoos (vegan)
35 g de margarine végétale
demi-grasse (vegan)
60 g de farine blanche
50 g de sucre
½ cc d'épices pour spéculoos
1 pincée de sel iodé
6 pommes (douces-amères,
p. ex. Braeburn)
1 cc de cannelle
1 CS de sucre de canne

1. Placer les spéculoos dans un sachet congélation et les écraser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Pétrir la margarine, les spéculoos émiettés, la farine, le sucre, les épices pour spéculoos et le sel pour former un crumble.

2. Préchauffer le four à 180 °C (four à gaz : th. 2, four à air chaud : 160 °C). Laver les pommes, les couper en quartiers. Les

épépiner et les couper en dés. Mélanger les dés de pommes, la cannelle et le sucre de canne. Verser le tout dans un plat à gratin (env. 20 x 30 cm).

3. Répartir le crumble sur les dés de pommes et faire cuire le tout au milieu du four pendant env. 30 minutes. Laisser refroidir le crumble de pomme aux spéculoos pendant env. 10 minutes et servir.

Tu trouveras plus
de recettes pour
les fêtes ici :



Végétarien



Vegan

Christina, -15 kg
Elena, -20 kg
Membre WW



Les pâtes WW à base de lentilles – tout simplement délicieux !

Avec les spaghetti WW et les feuilles de lasagne WW à base de farine de lentilles, plus besoin de renoncer à ton plat de pâtes préféré. Une alternative riche en protéines pour 4 SmartPoints[®] avec les plans vert et bleu, et 0 SmartPoints[®] avec le plan lilas. Laisse-toi tenter !



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

→ BANDE-ANNONCE

Ne pas avoir peur de dire non

Lorsque nous nous fixons des limites et que nous disons parfois non aux autres, nous avons souvent mauvaise conscience. Mais nous verrons la semaine prochaine comment ne pas remettre en question notre décision et passer à autre chose pour atteindre notre objectif.

Tu as manqué la première partie du thème du mois « Fixer des limites » ? Retrouve ici tous les autres articles sur le thème, comme « Dire non, tout simplement ».

