



Hebdo

N° 52 / 20.-26.12.2020

Identifier – accepter – agir

Thème du mois

FIXER DES LIMITES

SEMAINE
1

SEMAINE
2

SEMAINE
3

SEMAINE
4



Sarah, -10 kg
Membre WW





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

TON ÉTAT D'ESPRIT COMPTE AUSSI

Qui ne connaît pas cette situation ? Tu as dépassé ton budget SmartPoints® journalier et tu penses : « Et voilà, tout est fichu. Je n'arriverai jamais à perdre du poids. » De telles pensées peuvent devenir permanentes et te placer dans un état d'esprit qui t'empêchera d'atteindre tes objectifs. Identifier ces pensées peu utiles (et apprendre à les changer) t'aidera à atteindre tes objectifs de perte de poids et à adopter un mode de vie sain. Car tes sentiments découlent de tes pensées. Et tes actes découlent de tes sentiments. Nous verrons donc aujourd'hui comment changer ta façon de penser.

**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 !

Bien gérer les pensées négatives

Lorsque nous fixons des limites (par ex. dire délibérément « non »), il s'agit de mettre nos besoins et nos désirs au premier plan (utile !). Mais cela conduit parfois à des pensées culpabilisantes (pas utiles). Alors, comment éviter de se laisser envahir par telle ou telle pensée inutile ? Tout d'abord, nous devons prendre du recul par rapport à ces pensées afin de pouvoir les accepter et ainsi avancer vers notre objectif.

3 FAITS RAPIDES SUR CE THÈME

1. Notre cerveau nous raconte constamment des histoires. Des dizaines de milliers de pensées et d'images nous traversent l'esprit chaque jour.
2. Si nous nous laissons envahir par des pensées inutiles, elles peuvent nous fatiguer et nous empêcher d'avoir un point de vue global de la situation.
3. En prenant du recul, nous pouvons reporter notre attention sur la situation dans son ensemble.



Carina, -12 kg
Membre WW

Ce qu'il faut faire

Apprends à accepter tes pensées



Noreen, -25 kg
Membre WW

Ces étapes t'aideront à identifier les pensées peu utiles et à les accepter.

1.

IDENTIFIER

Quelle pensée inutile te vient à l'esprit ?

→ « J'avais décidé d'aller me promener tous les jours et au bout de trois jours, je me suis déjà arrêté. Ça recommence... Pourquoi ne puis-je jamais tenir mes résolutions ? »

2.

ACCEPTER

Appelle cette pensée comme si tu l'apercevais de loin.

→ « Revoilà cette pensée qui dit que je n'arrive jamais à tenir mes résolutions. J'ai souvent tendance à penser de cette façon... »

3.

PENSER AUTREMENT

Concentre-toi sur ce que tu veux faire, pas sur ce que tu pourrais faire d'après cette pensée.

→ « Ce n'est pas parce que je pense que j'ai échoué que je devrais abandonner. Je peux toujours travailler pour me rapprocher de mon objectif. Ce soir, je prévois en pleine conscience une petite balade. »

En quoi cela t'a-t-il permis d'avancer après avoir eu une pensée inutile ?

Partage ta réponse sur le groupe Connect !

Penser autrement, agir autrement... En savoir plus à ce sujet ici :





Planchette WW

Préparation 15 min. | 8 personnes

5 4 4

- 300 g de tomates cerise
- 300 g de raisin
- 3 poivrons (jaune, vert et rouge)
- 200 g de poitrine de volaille coupée
- 160 g d'olives vertes en saumure
- 4 figes fraîches
- 16 petits Pumpernickel
- 240 g de camembert allégé

**IDÉES
POUR LA
SOIRÉE DU
RÉVEILLON**

1. Garnir un joli plateau avec tous les ingrédients. Servir avec la « salade de concombre et de tomate » et le « dip de thon et tranches de pain grillé » de notre App.



Dip de thon et tranches de pain grillé

2 2 2

Salade de concombre et de tomate

0 0 0



Retrouve d'autres
recettes du
Nouvel-An ici



Raclette pommes de terre-flammekueche



Préparation 10 min. | Cuisson 20 Min. | 4 personnes

3 3 3

4 petites pommes de terre
Sel iodé
2 oignons de printemps
100 g de dés de jambon
maigre
4 CS de demi-crème acidulée
4 CS de fromage râpé allégé
1 pincée de poivre
¼ paquet de cresson

1. Faire cuire les pommes
de terre avec la peau env.
15 minutes dans de l'eau
salée. Couper les oignons
de printemps en rondelles.
Peler les pommes de terre
et les couper en tranches.

2. Répartir les pommes de
terre, les dés de jambon et
les rondelles d'oignon de

printemps dans 4 poêlons
à raclette et terminer par
1 CS de crème acidulée et
1 CS de fromage râpé. Saler
et poivrer. Faire gratiner
4 à 5 minutes sous la résis-
tance chaude de l'appareil
à raclette. Parsemer les
poêlons de petits bouquets
de cresson.



Ça va croustiller!

Idéal pour la période de Noël : nos biscuits croustillants au goût de cannelle et avec des morceaux de carottes pour seulement 1 SmartPoints® - le compagnon parfait pour une tasse de café ou de thé.



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



BANDE-ANNONCE

Mes règles

« Quand il y a un menu de 3 plats, je me passe de l'entrée ou du dessert », « Quand j'aurai fini mon entraînement quotidien, je m'occuperai des derniers cadeaux et préparatifs ». La semaine prochaine, découvre comment réussir à garder un œil sur ton objectif en définissant tes propres règles !

Tu as manqué les premières parties de notre thème du mois « Fixer des limites » ? Tu peux tout relire ici.

