

Les nouvelles habitudes de l'hiver

Linda, -15 kg
Membre WW





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

ÊTRE ACTIF EN HIVER

En été, j'aime aller macher le soir. Quand la fraîcheur du soir tombe, j'enfile mes basquets et je profite d'une bonne marche au crépuscule. Maintenant que les jours sont plus courts, les choses sont très différentes. Dès lors, il est plus probable que je m'étale sur le canapé le soir plutôt que j'enfile mes basquets.

Pourtant, j'essaie de rester aussi active que possible. Avec une promenade matinale le week-end ou un tour du pâté de maisons pendant la pause de midi, je continue ma poursuite de l'objectif « 10 000 pas par jour ». Et toi, quelles sont tes habitudes hivernales ?

**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 !

De nouvelles perspectives en hiver

Trop froid, trop humide, trop sombre, moins de temps dehors ... l'hiver peut être une période désagréable. Il est tout à fait normal que nos habitudes – y compris en matière d'activité physique – changent avec la saison. Nous savons cependant que plus nous sommes réguliers dans nos [habitudes](#) saines, plus elles deviennent automatiques, peu importe ce qui se passe dans notre vie (ou avec la météo).

3 FAITS RAPIDES SUR CE THÈME

1. Une nouvelle saison peut interrompre les habitudes que nous avons développées, car les circonstances, notamment la météo, changent.
2. Pour ce qui est de l'activité physique, il peut être bon d'ajuster nos habitudes de temps en temps afin de continuer à avoir envie d'être actifs et même à y trouver plus de plaisir.
3. Afin d'être ou de rester en bonne santé, il est important de trouver des habitudes qui nous semblent faciles et qui ne nous épuisent pas au quotidien.



Marielle, -14 kg
Membre WW

Ce qu'il faut faire

8 idées multicolores pour l'hiver

Ces habitudes te permettront de passer un bon hiver. Pense à des moyens de les intégrer aisément à ton quotidien.

1. TU AS BESOIN D'AIR FRAIS et souhaites faire quelques pas de plus ? S'il fait déjà nuit le soir après le travail, sors pendant la pause de midi : profite du soleil et vide-toi la tête pour commencer l'après-midi dans des conditions idéales.

2. RÉGLE TON RÉVEIL UNE HEURE PLUS TÔT pour commencer la journée pleine d'énergie avec un exercice de pleine conscience.

3. L'HIVER, C'EST LA SAISON DES SOUPES !
Le dimanche, prépare l'une des recettes de l'app WW. Elles contiennent de nombreux aliments ZeroPoint® !

Soupe de chou-rave à 0 point

0 0 0



4. PROFITER DE L'HIVER EN FAMILLE ? Le vendredi soir, sors les jeux de société et les puzzles.



5. L'ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE DE FOOTBALL DE TON ENFANT A TOUJOURS LIEU À L'EXTÉRIEUR ?

Réchauffe-toi en faisant des tours de terrain.

6.

ENTRAÎNE-TOI À L'INTÉRIEUR.

Dans l'app WW, tu trouveras des entraînements pour tous les niveaux d'activité et tous les goûts. Tu vis dans un immeuble de plusieurs étages ? Alors prends les escaliers aussi souvent que possible. Tu travailles à la maison ? Essaie au moins une fois par heure de te lever de ton bureau et de faire quelques pas ou quelques exercices.



*Leah, -18 kg
Membre WW*

7.

CRÉE-TOI UN PETIT COIN DÉDIÉ AU

SPORT ou convertis ton bureau ou ta chambre d'amis en salle de fitness avec un tapis de yoga, une serviette et des poids (les bouteilles d'eau, ça marche aussi !) et essaie un entraînement audio avec Aaptiv.



8.

ÉTEINS LA TÉLÉVISION AVANT D'ALLER AU LIT

et détends-toi avec un livre, accompagné d'un thé bien chaud et d'une couverture douillette.

Tu veux suivre ton sommeil et améliorer tes habitudes dans ce domaine ? Utilise tout simplement la fonction de [suivi du sommeil WW](#) !



Soupe de Noël et croquant aux noisettes



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

6

6

5

1 oignon

600 g de céleri

300 g de pommes de terre

1 pomme sucrée

(par ex. : Elstar)

2 cc d'huile de colza

Quelques tiges de thym

1,2 l de bouillon de légumes

(4 cc de poudre)

Sel iodé, poivre

1 tranche de pain de seigle
complet

2 CS de noisettes

1 pincée de flocons de piment

100 g de demi-crème acidulée

1 pincée de noix de muscade
râpée

1. Couper l'oignon en dés.

Couper le céleri, les pommes de terre et la pomme en gros dés. Faire chauffer 1 cc d'huile dans une grande casserole et y faire revenir l'oignon. Ajouter les dés de céleri, de pommes de terre et de pomme. Faire revenir le tout 5 minutes.

Effeuer le thym. En ajouter la moitié à la préparation. Déglacer avec le bouillon. Saler, poivrer et porter à ébullition. Laisser mijoter env. 20 minutes à couvert.

2. Émietter le pain. Hacher grossièrement les noisettes et ajouter au pain. Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle et y faire griller le mélange jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Saler, poivrer et relever avec les flocons de piment.

3. Mixer la soupe. Incorporer la demi-crème acidulée. Saler et poivrer. Ajouter la muscade et servir la soupe avec le croquant aux noisettes et le reste de thym.

C'EST
BIENTÔT
NOËL !





Salade de rampon, betteraves et poires au Prosecco



Préparation 30 min. | Cuisson 45 min. | 4 personnes

6

6

6

250 g de betterave rouge fraîche
2 poires
2 CS de jus de citron
½ gousse de vanille
100 ml de Prosecco
1 cc de sucre glace
20 g de noix
150 g de rampon
1 CS de sirop d'érable
2 CS de vinaigre de vin blanc
4 cc d'huile d'olive
Sel iodé, poivre
4 tranches de pain baguette

1. Laver les betteraves et les faire cuire avec la peau env. 45 minutes dans l'eau bouillante. Égoutter, rincer à l'eau froide. Laisser refroidir un moment et les peler. Laisser refroidir complètement. Peler les poires, les couper en quartiers, les épépiner et les couper en tranches. Arroser de jus de citron.

2. Inciser la gousse de vanille. Extraire la pulpe. Porter le Prosecco, le sucre glace, la pulpe de vanille et la gousse à ébullition. Ajouter les tranches de poire et laisser blanchir 3 à 5 minutes environ. Égoutter

les poires. Récupérer le jus et laisser le tout refroidir. Faire griller les noix sans matière grasse et les hacher. Couper les betteraves en bâtonnets. Bien nettoyer le rampon, le rincer et l'essorer. Mélanger 4 CS de préparation au Prosecco, le sirop d'érable et le vinaigre de vin blanc. Incorporer l'huile en dernier. Saler et poivrer la vinaigrette. Faire griller le pain.

3. Mélanger le rampon, les betteraves et les poires au Prosecco. Arroser de vinaigrette. Parsemer de noix et servir avec le pain.

Besoin d'idées pour le menu de Noël, clique ici :





Marion, -27 kg
Membre WW



Un classique des assortiments protéinés

La barre protéinée croustillante Chocolate Crunch WW sait convaincre grâce à la saveur corsée et intense de son chocolat. Cette barre est idéale pour faire le plein d'énergie lors des déplacements. Idéale pour les petits faims, pour seulement 2 SmartPoints® par barre.



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

→ BANDE-ANNONCE

Dire non, tout simplement

Peu importe que d'autres personnes te demandent de faire quelque chose que tu ne veux pas faire ou te proposent une deuxième part de gâteau. Se fixer des limites et dire non en pleine conscience afin d'atteindre avec succès ton objectif : c'est ce qui t'attend dans ton Atelier la semaine prochaine !