

Que veux-tu accomplir ?

Thème du mois
**MON NOUVEAU
DÉPART EN 2021**

SEMAINE 1 SEMAINE 2 SEMAINE 3 SEMAINE 4



*Katharina, -15 kg
Membre WW*



Sandra Volland
WW Content, Program & Science

Pourquoi es-tu chez WW ?

Janvier est clairement LE mois des bonnes résolutions et des bonnes intentions.

Que tu sois nouveau ou de retour parmi nous, as-tu déjà un plan pour les semaines à venir ?

Que voudrais-tu accomplir au cours des 4 prochaines semaines ? Et en 3 mois ou 6 mois ? Réfléchis bien, car un objectif concret te permettra de tenir le coup plus longtemps et plus facilement.

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 !

Mes résolutions 2021 ...

Les résolutions nous aident à nous rapprocher de notre principal objectif. Plus elles sont formulées de manière précise et claire, mieux c'est. Découvre en page suivante comment la formule STAR peut nous y aider.

3 faits rapides

1. Nos valeurs sont ce qui est le plus important pour nous dans la vie. Elles représentent ce que nous voulons montrer de nous au monde extérieur.
2. En comprenant quelles valeurs sont importantes pour nous, nous pouvons prendre des résolutions afin de les utiliser dans la vie de tous les jours.
3. Des résolutions clairement définies peuvent nous motiver et nous aider à nous relever après un échec.

Scarlett, -21kg
Membre WW



4 étapes pour une bonne résolution

Réfléchis à une résolution pour les trois à six prochains mois (à toi de décider la période !) et à un petit objectif qui t'aidera à mettre en œuvre ta résolution.

1.

Qu'est-ce qui est le plus important pour toi ?

Nos valeurs reflètent ce qui est important pour nous.

→ « Pour moi, ce qui compte le plus, c'est ma santé. »

2.

Que veux-tu montrer de toi ?

En comprenant nos valeurs, nous pouvons prendre des résolutions pour leur donner vie.

→ « Maintenant, ma santé va devenir ma priorité. »

3.

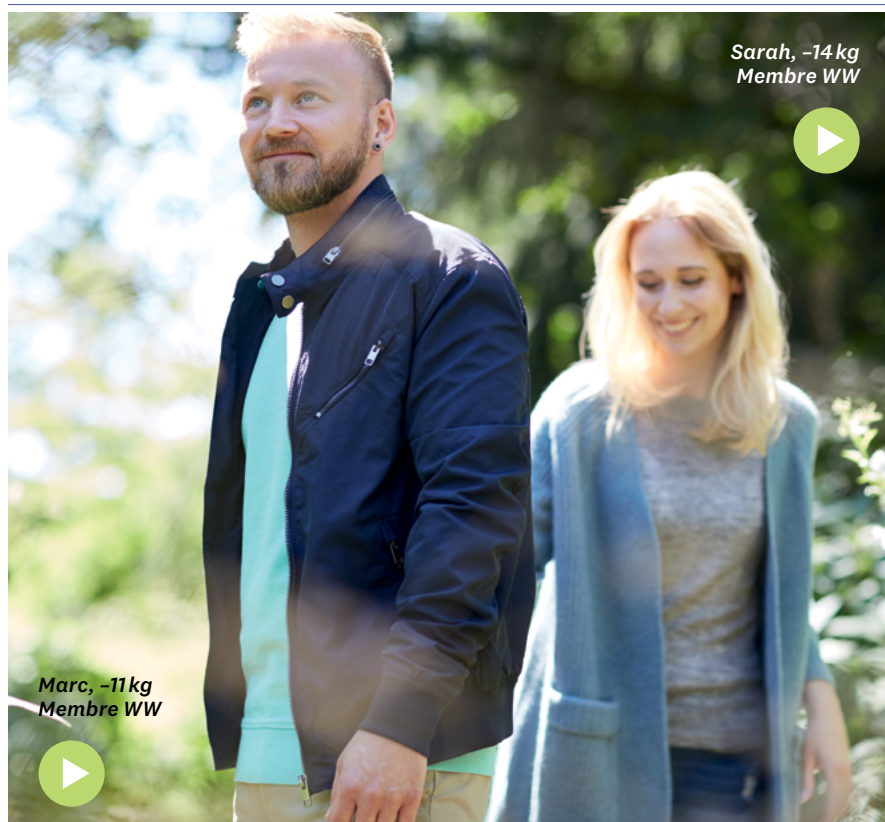
Comment peux-tu passer à l'action ?

→ « Je peux faire des choix alimentaires plus sains ou faire plus d'exercice. »

4.

Choisis une résolution et fixe-toi un objectif STAR !

→ « Lundi, mercredi et vendredi, après le repas de midi, je ferai une promenade de 30 minutes pour prendre soin de ma santé. »



Sarah, -14 kg
Membre WW

Marc, -11 kg
Membre WW

S spécifique

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

T tangible

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

A actif

→ Au lieu de vouloir ARRÊTER de faire quelque chose, imagine ce que tu voudrais faire.

R réaliste

→ Trouve-toi plutôt un objectif intermédiaire faisable et que tu pourras atteindre facilement.



**TOUT LE
MONDE AIME
LES PÂTES !**

Rigatoni à la bolognaise de lentilles



Préparation 20 Min. | Cuisson 15 Min. | 4 personnes

10 7 7

1 oignon
300 g de carottes
1 poivron rouge
2 branches de céleri
2 cc d'huile d'olive
Sel iodé, poivre
1 gousse d'ail
1 CS de concentré de tomate
50 ml de vin rouge léger, végétan
150 ml de bouillon de légumes
sans lactose (½ cc de poudre)
400 g de lentilles brunes
(conserves)
400 g de tomates en purée
(conserves)
1 cc de sirop d'agave
2 cc d'origan déshydraté
240 g de rigatoni, secs
2 CS de persil haché

1. Peler et couper en dés l'oignon et les carottes. Couper le poivron en dés et le céleri en tranches. Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen et y faire revenir les légumes env. 5 minutes. Saler et poivrer.

2. Presser l'ail. Incorporer le concentré de tomates. Déglacer avec le vin et le bouillon. Rincer et égoutter

les lentilles. Les ajouter avec les tomates aux légumes. Relever avec le sirop d'agave et l'origan. Laisser mijoter env. 10 minutes en remuant.

3. Faire cuire les nouilles dans de l'eau salée en suivant les instructions de l'emballage. Les égoutter. Servir les rigatoni à la bolognaise de lentilles parsemées de persil.



One-Pot-Pasta aux champignons et aux épinards

Préparation 10 Min. | Cuisson 30 Min. | 2 personnes

10

10

4

1 petit oignon
2 gousses d'ail
250 g de champignons de Paris
1 cc d'huile d'olive
2 cc de thym déshydraté
Sel iodé, poivre
120 g de Fusilli complètes,
sèches
450 ml de bouillon de légumes
(2 cc de poudre)
200 g de pousses d'épinards
40 g de crème légère
2 CS de Parmesan
râpé

1. Couper l'oignon et l'ail en petits dés. Frotter et couper en lamelles les champignons. Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen et y faire revenir les oignons 2 à 3 minutes. Ajouter l'ail et les champignons. Relever avec du thym. Saler et poivrer.

2. Ajouter les pâtes et le bouillon. Laisser mijoter pendant env. 20 minutes, en remuant régulièrement.

3. Laver les épinards, les essorer et les ajouter aux pâtes. Laisser les ingrédients se mélanger et incorporer la Crème légère. Relever avec 1 CS de Parmesan. Saler et poivrer. Servir les One-Pot-Pasta parsemées du reste de Parmesan.

*Tu trouveras d'autres
délicieuses recettes
de pâtes ici :*



Pizza
turque express

7 6 6



Let's wrap!

La base parfaite pour une savoureuse pizza éclair WW. Savoure ce délicieux wrap protéiné à la farine de blé et de quinoa et aux protéines de pois et de riz pour seulement 3 SmartPoints® par wrap.



→ BANDE-ANNONCE Nouveau départ

La prochaine partie de notre série « Nouveau départ » portera sur le thème « Rétrospective ». Qu'est-ce qui s'est bien passé depuis que nous avons commencé et comment pouvons-nous réussir de nouveau avec la bonne stratégie ? Attends-toi à un atelier passionnant la semaine prochaine !