



Hebdo

N° 04 / 24. - 30. 01. 2021

Voici comment changer d'état d'esprit !

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

SEMAINE
1

SEMAINE
2

SEMAINE
3

SEMAINE
4

Lia, -18 kg
Membre WW





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

Renforcer son mental grâce à WW

Ce qu'il y a dans ta tête est tout aussi important que ce qu'il y a dans ton assiette. Par conséquent, ton état d'esprit (ta façon de penser) joue également un rôle important dans ton parcours WW. Afin de prendre des habitudes saines, tu as besoin d'une bonne attitude et ce que tu penses de toi-même et de ta perte de poids est important.

Aujourd'hui, nous allons parler spécifiquement de ce que l'on appelle le « Fixed Mindset » et le « Growth Mindset ». Tu n'en as jamais entendu parler ?

Alors amuse-toi bien lors de cet atelier passionnant et instructif !
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 !

Growth Mindset vs. Fixed Mindset

Avec un état d'esprit fixe (ou « Fixed Mindset »), nous croyons que nos compétences et nos capacités sont gravées dans la pierre et ne peuvent pas changer, peu importe nos efforts. Un tel état d'esprit peut nous empêcher d'adopter de nouveaux comportements ou [habitudes saines](#). D'un autre côté, lorsque nous adoptons un état d'esprit plus orienté développement (ou « Growth Mindset »), nous pensons que nous pouvons changer et grandir. Nous sommes plus susceptibles d'essayer d'adopter de nouveaux comportements/habitudes pouvant aboutir à une perte de poids.

3 faits rapides sur ce thème

1. Avec un état d'esprit flexible, nous sommes plus disposés à essayer de nouvelles choses car nous pensons pouvoir développer nos compétences.¹
2. La recherche montre que les personnes qui croient que leur condition physique peut changer avec le temps sont plus susceptibles d'être actives que celles qui ne le croient pas.²
3. Un état d'esprit de développement peut nous aider à intérioriser les efforts à déployer pour réussir, ce qui augmente les chances d'y arriver.¹



¹Dweck CS. Mindset: The New Psychology of Success. Ballantine; 2006.

²Orvidas K, Burnette JL, Russell VM. Mindsets applied to fitness: Growth beliefs predict exercise efficacy, value and frequency. Psychology of Sport and Exercise. 2018;36:156-61.

Ce qu'il faut faire

Coincé avec un état d'esprit figé ? Contre-le !



Björn, -23 kg
Membre WW

Change ton état d'esprit fixe pour une façon de penser flexible qui t'aidera à réagir en cas d'échec et ainsi à faire de nouvelles expériences.

1.

Quand tu as un état d'esprit fixe :

« Je veux bouger davantage, mais je ne sais pas quoi faire. »

2.

Contre cela avec un état d'esprit flexible :

« Est-ce vraiment gravé dans la pierre ?
J'ai déjà essayé de nouvelles choses.
Je peux essayer d'en savoir plus sur les différents types d'activités. »

3.

Passe à un état d'esprit de développement :

« Avec un peu d'effort, je peux trouver un moyen de bouger – je vais essayer une vidéo FitOn dans l'app WW ! »

Plus tu t'entraîneras à contredire tes pensées fixes, plus un état d'esprit de développement émergera naturellement, et tu t'ouvriras à de nouvelles expériences.



**VIVE
LA VIANDE
HACHÉE !**

Gratin de pâtes aux boulettes de viande et poivrons

Préparation 20 min. | Cuisson 30 min. | 4 personnes

9 9 9

1 petit oignon
2 poivrons, 1 jaune et 1 vert
400 g de bœuf haché
(coin/noix)
Sel iodé, poivre
1cc d'huile de colza
750 g de tomates en purée
(passata)
300 ml de bouillon de
légumes (1½ cc de poudre)
250 g de macaroni, secs
1 CS de thym haché
40 g de fromage râpé, allégé

1. Préchauffer le four à 180°C (four à gaz : th. 2, four à air chaud : 160°C). Peler et couper en dés l'oignon. Laver, épépiner et couper en fines lanières les poivrons. Travailler la viande hachée, le sel et le poivre de sorte à former 16 petites boulettes.

2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et y faire sauter les boulettes de viande env. 5 minutes de tous côtés. Retirer les boulettes de viande de la poêle et les réserver au chaud. Saisir l'oignon et les

poivrons env. 3 minutes dans le fond de cuisson. Déglacer avec la purée de tomates et le bouillon.

3. Ajouter les pâtes à la sauce et laisser mijoter le tout env. 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter les boulettes de viande. Saler et poivrer. Disposer la préparation dans un plat à gratin (env. 20 x 30 cm). Saupoudrer le tout de thym et de fromage râpé. Faire cuire le gratin au milieu du four env. 20 minutes. Servir.

Poêlée de légumes à la viande hachée

Préparation 10 min. | Cuisson 15 min. | 1 personne

8 8 8

50 g de riz long grain, sec

Sel iodé

1cc d'huile de colza

100 g de bœuf haché
(coin/noix)

Poivre

1 gousse d'ail

1 branche de poireau

250 g de champignons
de Paris frais

1 oignon

2 CS de fromage frais
nature light

1 CS de thym haché

1 CS de basilic frais

1. Cuire le riz dans de l'eau salée selon les instructions du paquet. Faire revenir la viande hachée dans l'huile, saler et poivrer. Écraser l'ail. Détailler le poireau, les champignons et l'oignon, les ajouter avec l'ail à la viande

et poursuivre la cuisson. Mélanger le riz et le séré, assaisonner généreusement avec du sel, du poivre et le thym. Garnir la poêlée de légumes et de viande hachée de basilic et servir.

Astuce Augmente les quantités et tu n'auras plus qu'à réchauffer les restes le lendemain.

Retrouve
d'autres recettes
de hachis ici :



Végétarien



Sans fruits à coque

Tina, -29 kg
Membre WW



Tellement craquants !

Pour seulement 1 SmartPoints®, laisse-toi tenter par ce délicieux biscuits au parfum de cannelle ! Idéal pour les petites faims, avec un café ou un thé. Troooooo bon !



→ BANDE-ANNONCE Un snack malin !

Tu viens juste de déjeuner et à peine deux heures plus tard, tu as de nouveau faim. Bien planifier tes snacks peut t'aider à résister aux tentations. Découvre comment la semaine prochaine.