



Hebdo

N° 03 / 17. - 23. 01. 2021

Un succès à fêter ?

Reviens sur tes succès pour mieux les réitérer !

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

SEMAINE
1

SEMAINE
2

SEMAINE
3

SEMAINE
4



Ina, -21kg
Olaf, -29kg
Membres WW



Sandra Volland
WW Content, Program & Science

Que s'est-il passé ? Que va-t-il se passer ?

Le début de l'année est le moment idéal pour revenir sur ce qui s'est bien passé ces derniers mois. Peu importe que tu fasses plus d'exercice, que tu manges plus sainement, que tu dormes mieux ou que tu aies plus de temps pour toi. Quels succès as-tu connus ces derniers temps ? Comment faire perdurer ces succès et les réitérer, c'est ce dont nous allons parler cette semaine.

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 !

Le bon savoir-faire

Lorsque nous revenons sur nos succès, nous avons tendance à accorder plus d'attention à ce que nous avons accompli qu'à la façon dont cela s'est produit. Les facteurs de notre succès sont pourtant décisifs. Les connaître nous permet de réitérer plus facilement notre succès.

3 faits rapides sur ce thème

1. Trois facteurs principaux influencent nos actions : nos pensées, nos sentiments et notre environnement.
2. En ce qui concerne nos actions, nous avons tendance à passer beaucoup plus de temps à réfléchir aux difficultés et aux malheurs qu'aux succès.
3. En comprenant comment nos pensées, nos sentiments et notre environnement nous permettent de réussir, nous pouvons alors recréer ces conditions idéales pour réussir !

La prochaine fois que tu fêteras un succès et que tu te rapprocheras de tes objectifs, suis les étapes ci-après pour découvrir comment réitérer cet exploit.

*Simone, -23 kg
Membre WW*

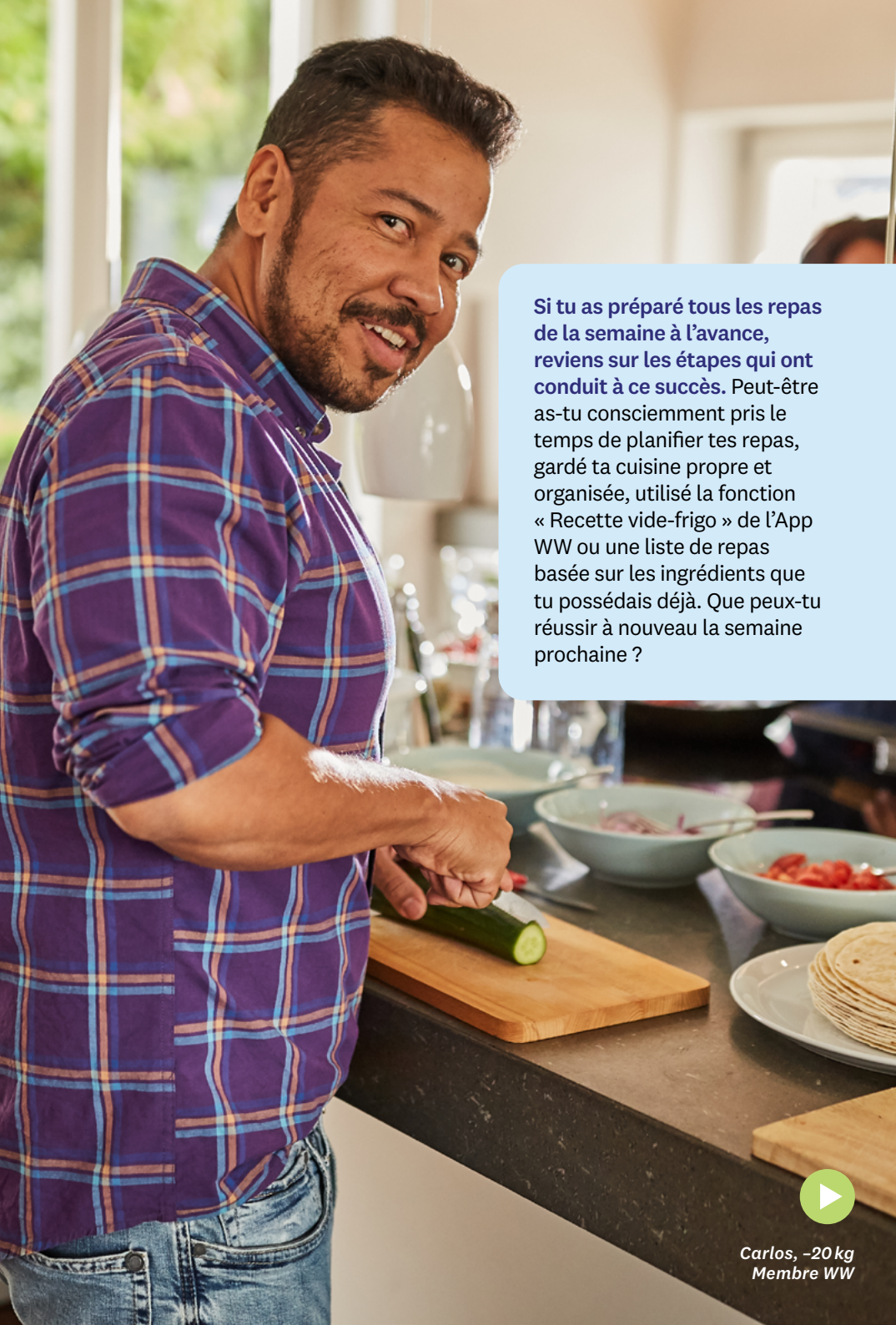


Ce qu'il faut faire

Encore une fois !

Imagine qu'il existe un enregistrement vidéo de tout ce que tu as fait le jour de ce succès. Rembobine mentalement le film pour voir ce que tu as fait auparavant, à quoi ressemblait ton environnement et quelles étaient tes pensées. C'est un excellent moyen de découvrir ce qui a conduit à ton succès et ce qu'il faudra refaire la prochaine fois. Maintenant, avance rapidement le film... As-tu pu répéter le succès ?





Si tu as préparé tous les repas de la semaine à l'avance, reviens sur les étapes qui ont conduit à ce succès. Peut-être as-tu consciemment pris le temps de planifier tes repas, gardé ta cuisine propre et organisée, utilisé la fonction « Recette vide-frigo » de l'App WW ou une liste de repas basée sur les ingrédients que tu possédais déjà. Que peux-tu réussir à nouveau la semaine prochaine ?



**Carlos, -20 kg
Membre WW**



Goulasch classique

Préparation 10 min. | Cuisson 75 min. | 1 personne

5

5

3

1 petit oignon
1 gousse d'ail
1cc d'huile de colza
100g de ragout de bœuf
(épaule)
Sel iodé
Paprika en poudre
1 feuille de laurier
1 CS de concentré de tomates
300 ml bouillon de viande
(1cc de poudre)
Poivre
1 pincée de cumin
1 pomme de terre
1 poivron vert

1. Couper l'oignon et l'ail en petits dés. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Y faire cuire le bœuf en remuant. Saler et ajouter le paprika. Ajouter les dés d'oignon et d'ail, ainsi que le laurier. Déglacer avec du concentré de tomate et du bouillon. Poivrer, ajouter le paprika et le cumin. Cuire env. 60 minutes.

2. Éplucher la pomme de terre. La couper en dés. Laver le poivron. L'épépiner et le couper en lamelles. Ajouter les deux à la soupe. Poursuivre la cuisson env. 15 minutes à feu doux. Retirer la feuille de laurier. Saler, relever avec le paprika en poudre et servir.

BEST
OF DES
SOUPES





Tu trouveras ici
nos meilleures
recettes de janvier :



Curry de lentilles



Préparation 10 min. | Cuisson 60 min. | 1 personne

12 5 1

1 poireau
½ mangue
1 poivron rouge
200 g de pommes de terre
1 cc d'huile de colza
1 gousse d'ail
200 ml d'eau
4 CS lentilles rouge
1 CS de curry en poudre
1 cc de cumin
1 cc de jus de citron vert
2 CS de yogourt de soja
nature (jusqu'à
55 kcal/100 g)
Sel iodé, poivre
1 CS de coriandre haché

1. Couper le poireau en rondelles. Couper la mangue et le poivron en dés. Peler les pommes de terre, les couper en dés.

2. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Presser l'ail. Ajouter le poireau et le poivron. Faire revenir le tout brièvement. Arroser d'eau. Ajouter les dés de pommes de terre et laisser mijoter

env. 10 minutes. Ajouter les lentilles corail, le curry en poudre et le cumin. Poursuivre la cuisson encore 10 minutes.

3. Incorporer les dés de mangue et réchauffer. Relever le curry de lentilles avec du jus de citron vert et du yogourt de soja. Saler, poivrer et servir parsemé de coriandre.





Bonjour

La journée peut commencer : avec un délicieux muesli d'épeautre croustillant au chocolat pour seulement 5 SmartPoints®. Pour un petit-déjeuner gourmand !



→ BANDE-ANNONCE

Bien penser

Chacun a sa façon de penser, ce qui façonne sa vision globale des choses. La semaine prochaine, découvre comment mieux réussir ton parcours WW grâce au bon état d'esprit, par exemple en bougeant davantage !