



Vos favoris

La STAR du moment !

Que ce soit à cause de la saison, du confinement ou des fêtes qui se profilent, en ce moment, vos objectifs peuvent être vite oubliés... C'est pourquoi, cette semaine plus que jamais, il est important de vous concentrer sur des comportements simples à mettre en œuvre, qui vous aideront à rester motivés et concentrés sur les objectifs que vous vous êtes fixés pour votre parcours. Pensez aux 4 piliers du programme et trouvez des objectifs qui correspondent à ce que vous vivez au quotidien.

COMMENT FAIRE

Utilisez la méthode STAR ci-dessous pour définir votre objectif cette semaine.

Essayez cette technique à la fin du tout nouveau Check-in Wellness de monWW+, lancé cette semaine.

Spécifique

Que cherchez-vous à accomplir et comment pouvez-vous le faire ? (En détails !)

Exemple : « Je vais bloquer une demi-heure pour un cours de yoga en vidéo vendredi à 19 h. »

Tangible

Est-ce quelque chose que vous voulez et pouvez faire ? (pas quelque chose que vous pensez devoir faire.)

Exemple : « Ce cours de yoga va m'aider à bouger, à me sentir mieux dans mon corps et dans ma tête. »

Adapté

Est-ce que c'est quelque chose d'atteignable, de faisable ?

Exemple : « Je choisis un cours de yoga débutant car je n'en fais pas régulièrement. »

Réaliste

Votre objectif est-il réaliste et reproductible pour vous ? (Soyez honnête, c'est la clé.)

Exemple : « Je peux organiser mon planning pour me libérer pour ce cours en vidéo le vendredi soir. »





Poulet au cacao

Préparation 5 min | Cuisson 10 min | Pour 4 personnes



400 g d'escalopes de poulet
15 g de farine
15 g de cacao non sucré
4 cc d'huile d'olive
Sel, poivre

1. Couper les escalopes en gros morceaux. Dans une assiette creuse, mélanger la farine et le cacao en poudre.
2. Tremper les morceaux de poulet afin de les recouvrir totalement du mélange. Dans une poêle, mettre l'huile à chauffer à feu vif. Faire cuire le poulet pendant 3 à 4 min de chaque côté, suivant l'épaisseur. Saler, poivrer.

 Sans lactose

Le système de perte de poids SmartPoints et les documents du programme sont la propriété de WW International, Inc. et réservés à l'utilisation exclusive des membres de WW pour perdre et maintenir leur poids. Tout autre usage, reproduction ou distribution est strictement interdit. NE PEUT ÊTRE VENDU. Le logo pastille WW, WW, SmartPoints et monWW sont des marques déposées de WW International, Inc. ZeroPoint est la marque de WW International, Inc.

© 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.