



### Vos favoris

## Parlez-vous comme à un ami

Quand vous faites un écart, vous culpabilisez alors que si c'est une amie, vous la remotivez et la poussez à continuer. Pourquoi cette différence ? Les études montrent que faire preuve d'un peu de compassion envers soi-même, tout comme nous le ferions avec un ami, nous aide à faire face aux obstacles et à atteindre nos objectifs. Parce qu'au bout du compte, nous sommes tous humains et que c'est la vie... C'est en nous traitant avec patience et gentillesse, au lieu de nous juger et de nous critiquer, que nous osons de réels changements et des expériences nouvelles.

### COMMENT FAIRE

La prochaine fois que vous rencontrerez un obstacle, pensez à la façon dont vous traiteriez un ami dans la même situation.

# 1

#### ÉTAPE 1

Une amie se sent déprimée parce qu'elle a mangé plus - BEAUCOUP plus - que prévu. Que lui diriez-vous ? Et sur quel ton ?

*Exemple : « Tu es trop dure avec toi-même. Les dérapages font partie du parcours et tu vas te remettre sur les rails dès demain. »*

# 2

#### ÉTAPE 2

Vous vous sentez déprimé parce que vous avez mangé plus - BEAUCOUP plus - que prévu. Que vous diriez-vous ? Et quel ton utiliseriez-vous ?

*Exemple : « Pourquoi est-ce que je ne peux jamais me tenir à quoi que ce soit ? Je n'arriverai jamais à perdre de poids. Pourquoi essayer, c'est perdu d'avance. »*

# 3

#### ÉTAPE 3

Y a-t-il une différence entre les deux ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui changerait si vous vous parliez comme vous le feriez à un ami ?

*Exemple : « Ça arrive et personne n'est parfait. Je préparerai mes repas à l'avance demain et je trouverai des recettes qui utilisent un maximum d'aliments à ZeroPoint™. »*





## Velouté de courge au curry

Préparation 25 min | Cuisson 45 min

Pour 2 personnes



400 g de courge

400 ml d'eau

1 tablette de bouillon  
de légumes

3 cc de curry

1/2 cc de cardamome

2 cc de crème fraîche  
allégée à 15%

Sel, poivre

 Végétarien

1. Préparer la courge. La laver et la couper en gros morceaux. Les éplucher, les détailler en petits cubes et les mettre dans une casserole. Recouvrir d'eau jusqu'aux 3/4 de la hauteur de la casserole. Porter à ébullition. Ajouter la tablette de bouillon, le curry et la cardamome. Saler et poivrer et laisser cuire à feu moyen environ 45 min (jusqu'à ce que les morceaux de courge soient tendres). Mixer ensuite le tout. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
2. Verser dans des assiettes de service et placer au centre 1 cc de crème. Servir de suite.