



Vos favoris

Le bon côté des choses

Voir le verre à moitié vide, c'est facile (et cette année encore plus !). Mais que se passerait-il si vous vous concentriez sur ce qui va bien ? Des tout petits moments aux plus importants, gardez en tête le sentiment de gratitude que vous avez pu ressentir cette année. Ces souvenirs positifs peuvent vous aider dans votre parcours de perte de poids et de bien-être et avoir des bénéfices sur votre santé mentale en général. Plus vous prenez un moment pour remarquer ce qui va bien, plus cela devient une habitude.

Et finalement, cela vous aide à avoir une vue d'ensemble plutôt que de ne voir que les détails négatifs.

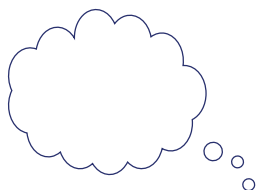
COMMENT FAIRE

Prenez cinq minutes pour pratiquer la technique des 3 bonnes choses ci-dessous.

Prêt à vous lancer ?
Écoutez notre nouveau coaching audio de 5 minutes sur cette technique dans la section « Méditations et séances d'entraînement au quotidien » dans l'appli WW !

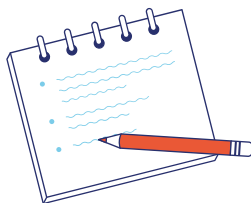
1

Pensez à trois bonnes choses, petites ou grandes, qui se sont produites aujourd'hui. Peut-être avez-vous entendu votre chanson préférée à la radio (petite) ou avez-vous été promu (grande).



2

Écrivez ces choses en détail : où étiez-vous, avec qui, que portiez-vous ? Cela vous aidera à les ancrer dans votre esprit.



3

Comment vous êtes-vous senti lorsque ces bonnes choses se sont produites ? Notez ce que vous avez ressenti à ce moment-là et ce que vous ressentez maintenant, en vous en souvenant.



Partagez vos 3 bonnes choses du jour sur Connect #3bonneschoses. Et toujours vos produits sur le Shop WW : wwboutique.fr.

Wellness that Works.
Le bien-être qui vous réussit

Bouchées d'endives

Préparation 10 min | Pour 4 personnes



2 demi-pamplemousses
roses ou rouges

1/3 de grenade

1 échalote

1/2 citron

2 cc de sauce Chili

2 CS de sauce soja salée

250 g de crabe

2 g de coriandre fraîche

1 endive

2 cc de graines de sésame

Sel, poivre

1. Peler à vif le pamplemousse, détacher les quartiers et les découper en 3. Récupérer le jus. Ouvrir la grenade et extraire les graines.
2. Émincer l'échalote. Préparer la vinaigrette en mélangeant le jus de pamplemousse, le jus de citron, la sauce piquante et la sauce soja. Saler, poivrer et mélanger avec l'échalote et le crabe bien égoutté. Ajouter la coriandre émincée et les graines de grenade. Répartir dans des feuilles d'endives, décorer avec quelques morceaux de pamplemousse et de graines de sésame torréfiées. Présenter sur un grand plat ou dans des cuillères apéritives.



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.