



Nouvel environnement, nouvelle activité !

Il fait froid, les jours sont plus courts et le temps passé en extérieur diminue lui aussi... L'hiver peut être une période moins facile pour bouger, sans parler du confinement. Mais nous sommes capables d'adapter nos habitudes (même l'activité physique) au changement d'environnement et au changement de saison. Nous l'avons déjà fait ! Et plus nous répétons nos habitudes saines, plus elles deviennent une seconde nature, quel que soit ce qui se passe dans nos vies, chez nous ou au dehors.

COMMENT FAIRE

Mélangez quelques-unes des idées ci-dessous pour vous concocter un programme qui correspond à votre vie et à vos habitudes.

1.

**Besoin de prendre l'air ?
Sortez faire un tour au moment du déjeuner, le moment le plus chaud de la journée.**

2.

Créez un espace intérieur pour bouger avec un panier rempli d'un tapis de yoga, d'une serviette et d'haltères (les bouteilles, c'est bien aussi !)



3.

Profitez des live activités sur Connect et des entraînements audio d'Aaptiv, sur votre appli WW.

4.

Définissez une nouvelle heure de réveil pour dormir plus ou vous libérer du temps pour une séance de yoga ou de méditation.

5.

SOYEZ CRÉATIF À L'INTÉRIEUR. PRENEZ LES ESCALIERS MÊME DANS VOTRE MAISON/ IMMEUBLE ET LEVEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT PENDANT LA JOURNÉE.



Comment bougez-vous en ce moment ? Partagez sur Connect #activité. Et toujours vos produits sur le Shop WW : wwboutique.fr.

Wellness that Works.
Le bien-être qui vous réussit

Velouté de topinambour aux chips de betteraves

Préparation 20 min | Cuisson 3 h | Pour 8 personnes



2 betteraves rouges

1 cc d'huile d'olive en spray

500 g de topinambours

2 cc de beurre doux allégé à 39-41%

1 échalote ciselée

1/2 gousse de vanille

250 ml d'eau

100 ml de boisson végétale à base de soja

1/4 de tablette de bouillon de légumes

3 CS de crème fraîche liquide à 20%

Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 50 °C (th. 1/2). Peler puis émincer finement les betteraves à la mandoline en formant des lamelles rondes de 1 mm d'épaisseur. Les disposer sur une feuille de papier cuisson. Vaporiser l'huile d'olive à l'aide du spray sur les lamelles, enfourner pendant 3 h. Sortir du four et les assaisonner en sel et poivre.
2. Peler, rincer puis tailler les topinambours en gros dés. Les ajouter dans une casserole préalablement chauffée avec le beurre, l'échalote et la demi gousse de vanille, remuer, ajouter l'eau, le lait de soja et la tablette de bouillon. Assaisonner, laisser cuire 25 à 30 min.
3. Mixer, ajouter la crème liquide et rectifier l'assaisonnement si nécessaire, servir bien chaud avec les chips de betterave.



 Végétarien

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.