



Définir ses limites

Le plaisir de dire non

Vous avez su dire non à une seconde part de gâteau, des chocolats de Noël ou une énième invitation ? Bravo ! Et maintenant, comment vous sentez-vous ? Nous avons, en général, naturellement tendance à nous concentrer sur ce que nous manquons ou perdons quand nous refusons quelque chose. Et cela peut même nous donner

l'impression de toujours dire non, certes pour atteindre nos objectifs mais au détriment de notre plaisir et de nos relations aux autres... Pourtant, en changeant notre façon de penser, nous pouvons nous concentrer sur ce que nous gagnons et sur les bénéfices pour notre parcours. Encore mieux ? Cela peut nous aider à rester motivé et à continuer de prioriser ce qui est vraiment important pour nous !

COMMENT FAIRE

La prochaine fois que vous refusez quelque chose, faites une pause pour réfléchir à ce à quoi vous dites oui quand vous dites non !

1

Faites une liste de toutes les raisons pour lesquelles vous voulez dire non.

Tante Marguerite vous propose de vous resservir ? Vous pourriez dire non pour respecter votre budget SmartPoints® ou parce que vous n'avez plus faim.

2

Prenez un moment pour penser aux bénéfices de ce "non".

Vous sentez-vous plein d'énergie et rassasié ? Ou fier de vous et de vos choix ?

3

Connectez ces bénéfices et ce qui est important pour vous.

Vous souhaitez perdre du poids ? Refuser d'être resservi vous aide à atteindre votre objectif. (Et vous pourriez même proposer une balade après le repas !)



Et vous ? Quel bénéfice vous a apporté votre dernier "non" ? Partagez-le cette semaine sur Connect. Et toujours vos produits sur le Shop WW : wwboutique.fr.

Wellness that Works.
Le bien-être qui vous réussit



Bonbon papillote de foie gras et sa salade folle

Préparation 20 min | Cuisson 14 min | Pour 8 personnes

5

5

5



140 g de foie gras

2 poires

60 ml de porto flambé
ou cuit

2 jaunes d'œufs

8 feuilles de brick

2 bouquets de cresson

100 g de jeunes pousses
de salade

1 cc de cerfeuil

5 cc d'huile de noix

2 cc de vinaigre de cidre

Sel, poivre

1. Couper le foie gras en 8 puis chaque morceau en 2. Saler et poivrer. Réserver 5 min au congélateur ou 30 min au réfrigérateur. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Peler les poires, les couper en 4, enlever le cœur. Détailler en petits dés. Les mettre dans une casserole avec le porto, laisser le vin s'évaporer et faire suer à feu doux 3 à 4 min. Réserver dans une passoire.
2. Fouetter les jaunes d'œufs avec 1 CS d'eau. Étaler une feuille de brick sur un plan de travail et placer une cuillerée de poire au centre, disposer deux cubes de foie gras par-dessus. Poivrer. Rabattre le bord de la feuille sur la garniture, enrouler. Presser puis pincer le rectangle formé par la garniture, de chaque côté, de façon à former un bonbon. Égaliser les bords avec des ciseaux. Former ainsi 8 bonbons. Les badigeonner de jaune d'œuf, enfourner pour 10 min. Plonger les bottes de cresson dans de l'eau, couper les tiges. Essorer les feuilles et les mettre dans un saladier avec les jeunes pousses et des pluches de cerfeuil. Asperger d'huile et de vinaigre, saler et poivrer, remuer. Dresser de la salade sur chaque assiette, ajouter un bonbon de foie gras chaud. Déguster.

 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.