



Matt R.
Membre WW

Action / réaction

Quel que soit votre objectif, les échecs et reprise de poids font partie du parcours. Ce qui est important, ce n'est pas les échecs mais la façon dont vous y réagissez. Cela peut avoir un impact négatif sur vos pensées. Vous risquez de laisser tomber, de reprendre vos anciens comportements qui vous éloignent de votre objectif. Et à la fin, vous pourriez reprendre encore plus. Comment y remédier ?

Acceptez que ces reprises peuvent arriver au cours de votre parcours et préparez votre stratégie. Pensez aux dimensions du programme et trouvez des actions pour chacune comme enregistrer un repas par jour, renouveler votre routine d'activité, analyser objectivement chaque pensée négative en lien avec cette reprise ou se rendre impérativement à votre prochain Atelier WW pour trouver conseils

votre coach et des autres membres WW.

QUOI FAIRE

Votre stratégie
Définissez le poids où vous devez mettre en oeuvre votre stratégie (+ 2 kg par exemple).

Notez 2 actions que vous mettrez en place si vous atteignez ce poids.

Gardez ces actions où vous pourrez les avoir sous les yeux si vous en avez besoin.

Ma stratégie en cas de reprise

Le poids où la mettre en oeuvre :

Mes **deux actions** :

L'appli, le post-it... **où** je garderai ces idées :





Tarte aux aubergines à la poêle

Préparation 25 min | Cuisson 35 min | Pour 2 personnes



30 g de farine de pois
chiches
2 g de levure
1 cc d'huile d'olive
30 g de yaourt brassé
nature 0%
1 aubergine
1 cc d'huile de tournesol
2 brins de thym
2 cc de graines
de sésame
4 tomates cerise
Piment d'Espelette

1. Mélanger la farine, la levure, l'huile d'olive, 2 cc de yaourt et une pincée de sel. Travailler jusqu'à obtenir une pâte souple, en ajoutant au besoin un peu d'eau. Envelopper de film alimentaire et réserver.

2. Couper l'aubergine en rondelles griller en ajoutant un filet d'huile et en effeuillant le thym au-dessus. Assaisonner. Mélanger le reste de yaourt avec les graines de sésame.

3. Chauffer à blanc une poêle. Étaler la pâte en un disque de même diamètre sur une feuille de cuisson antiadhésive et la disposer dans la poêle. Avec la préparation au sésame puis répartir les rondelles d'aubergine. Déposer les tomates cerise, au centre. Cuire à feux vif 10 à 15 min, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante. Déguster aussitôt.

Végétarien 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 POINTS sont des marques déposées de WW International, Inc. WW Liberté est la marque de WW International, Inc. Photo recto : Dustin Aksland
201394 - © 2019 Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.