

## Créez une nouvelle routine

Avant, c'était quelque chose comme ça : se réveiller, se préparer, déposer les enfants, se rendre au travail. Qui se répétait. Mais maintenant que notre routine habituelle est perturbée, il est soudain plus difficile de maintenir un sentiment de normalité ainsi que les habitudes saines que nous avons travaillé dur à mettre en place. Cela dit, plus l'on s'en tient à une nouvelle routine, plus elle devient facile (et automatique). Le fait d'avoir une structure et de la cohérence vous aidera à trouver un nouvel équilibre entre toutes les choses que vous avez à faire.

### COMMENT FAIRE ?

Suivez les étapes ci-dessous pour vous aider à structurer votre journée.

# 1

#### DÉCIDEZ CE QUI EST IMPORTANT

Faites une liste de ce qui compte pour vous. Il peut s'agir de vos responsabilités professionnelles, du bien-être de votre famille, de rester concentré sur vos objectifs, de maintenir une certaine activité, ou de prendre soin de votre esprit. Veillez à inclure à la fois ce dont vous avez besoin et ce que vous voulez faire.

# 2

#### ADAPTEZ VOUS

Vous aviez l'habitude de sortir avec vos amis le jeudi soir ? Ne changez rien (ou presque) ! Invitez vos amis à un FaceTime, Skype ou autre, et passez ensemble un bon moment virtuel. Faites la liste de ce que vous souhaitez accomplir, c'est le moment ! Vous pouvez en profiter pour vous mettre à la méditation ou pour nettoyer vos placards.

# 3

#### ÉLABOREZ UN PLAN

Une fois que vous savez ce que vous voulez faire, faites un plan. Commencez par le lendemain. Affichez-le à un endroit où vous le verrez. Soyez bienveillant envers vous-même tandis que vous essayez de mettre en place de nouvelles habitudes. Cela prend du temps. Adaptez votre parcours en faisant les changements qui vous semblent utiles.



## Petites crèmes expresso

Préparation 10 min | Cuisson 25 min | Repos 2h | Pour 6 personnes

5

4

4



2 œufs

2 CS de sucre roux

400 ml de lait 1/2 écrémé

2 CS de café soluble

40 g de pain d'épices

**1.** Préchauffer le four à 160°C (th 5-6). Casser les œufs dans un saladier. Battre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit homogène et mousseux. Faire bouillir le lait. Hors du feu, incorporer le café soluble et verser sur les œufs fouettés. Bien mélanger.

**2.** Filtrer la crème et répartir dans 4 mini-cocottes. Les déposer dans la lèchefrite remplie d'eau. Faire cuire au bain-marie 25 min. Puis, laisser les cocottes 10 min dans le four éteint.

**3.** Sortir du four, laisser refroidir, puis placer au réfrigérateur au moins 2 h. Déguster bien frais, accompagné du pain d'épices coupé en bâtonnets.



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.

201381 - © 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.