



Du négatif au positif

Vous aviez décidé de mettre en place une habitude saine mais rien ne s'est passé comme prévu ? Et vous vous sentez frustré ou découragé de ne pas suivre ce que vous aviez prévu ? Personne n'est parfait !

QUOI FAIRE

A chaque fois que vous n'atteignez pas un but que vous vous étiez fixé, plutôt que penser que tout est raté, utilisez ces étapes pour changer le négatif en positif.

1

Pensez à votre ressenti au moment d'agir.

Étiez-vous fier, motivé ?
Aviez-vous hâte ? Comment imaginiez-vous ce moment ?
Par exemple, si vous aviez décidé de préparer votre déjeuner à emporter le lendemain.

2

Quand le moment de passer à l'action est arrivé,

qu'est-ce qui vous en a empêché ? Comment vous sentiez-vous ? Quels ont été les obstacles ? Cela peut être par exemple la fatigue, le manque de temps...

3

Prenez en compte les différences

entre votre ressenti
« à l'idée » d'agir et celui
« au moment » d'agir :
à quoi sont-elles dues ?
Vous vous étiez peut-être fixé cet objectif pendant le week-end, quand vous étiez moins fatigué alors que pendant la semaine, ce n'est pas faisable ?

4

Voyez maintenant comment modifier votre façon d'agir

pour quand même atteindre votre objectif. Par exemple, ici, préparer vos déjeuners à emporter d'une traite pendant le week-end quand vous êtes reposé plutôt qu'en semaine quand vous êtes fatigué...





Tarte fantôme au potiron

Préparation 40 min | Cuisson 1h40 | Repos 1 h | Pour 4 personnes



500 g de chair de potiron
200 g de pommes
1 gousse de vanille
2 CS d'eau
20 g de beurre doux allégé
39-41 %
2 cc de miel
6 feuilles de brick
1 œuf
Les fantômes :
1 blanc d'œuf
20 g de sucre
½ goutte d'arôme de café

1. Placer dans une casserole le potiron, les pommes coupées en dés et les grains de vanille avec l'eau. Laisser compoter à feu moyen pendant 15 min.

2. Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Faire fondre le beurre et le miel. Dans un moule à tarte, placer un papier cuisson puis une première feuille de brick. Appliquer à l'aide d'un pinceau le mélange de miel et de beurre, en insistant sur les parties qui dépassent du moule. Renouveler l'opération 6 fois en plaçant les feuilles en quinconces.

3. Mixer la compote de pommes-potiron. Lorsqu'elle est refroidie

ajouter l'œuf battu et mélanger. Déposer ce mélange sur les feuilles de brick. Enfourner 25 min. Laisser refroidir la tarte.

4. Préchauffer le four à 100 °C (th. 3-4). Monter le blanc d'œuf avec le sucre en 3 fois jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Avec une poche à douille, former 8 petits tas de meringue sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Enfourner 1 h puis laisser sécher 1 h de plus à four éteint, entrouvert. Dessiner des petits yeux à l'aide d'un cure-dent et de l'arôme de café. Placer les petits fantômes sur la tarte au potiron.



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 POINTS sont des marques déposées de WW International, Inc. WW Liberté est la marque de WW International, Inc.

201411 - © 2019 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.