



Thomas et Nicole N.
Membres WW

Bouger à plusieurs

Pour certains, rien ne vaut la présence d'un ami pour pratiquer une activité sportive. C'est un soutien, une source d'inspiration et de motivation les jours où on a un peu plus la flemme. Et saviez-vous qu'il a été prouvé que bouger avec quelqu'un permettait de bouger plus ?

Voici quelques idées :
Trouver votre tribu
Groupes de marche, de

coureur, sports collectifs... vous n'avez que l'embarras du choix. Et pourquoi pas rencontrer des gens sur Connect ? Ils sont nombreux à se motiver à bouger.

Un coach sportif Ce sont peut-être que les conseils d'un professionnel ou d'un ami passionné qui vous motiveront. Demandez-lui un planning sportif. Avec lui, vous pourrez faire le point régulièrement sur vos progrès.

Prenez du plaisir Si bouger en soi ne vous tente pas, associez l'activité à quelque chose qui vous plaît comme marcher en refaisant le monde avec un ami. Une heure de balade, c'est déjà super.

QUOI FAIRE

Trouver un ami

Réfléchissez à l'ami qui pourrait vous accompagner et qui vous motivera à continuer.

Mon planning d'activité

Une activité que j'ai envie d'essayer _____

Avec qui je vais la pratiquer _____

Le premier objectif que je me suis fixé _____





Bananes et poires en croûte de cacao

Préparation 15 min | Cuisson 25 min | Pour 4 personnes



4 bananes
2 poires
1 cc d'huile de tournesol
2 CS de jus de citron
1 CS de sucre roux
6 cc de beurre doux
2 CS de sucre
2 CS de cacao non sucré
4 cc de farine

1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Éplucher les bananes et les poires. Les couper en rondelles et en petits dés. Graisser un plat à gratin d'une contenance d'1 l avec l'huile, déposer les fruits, les asperger de jus de citron et saupoudrer de sucre roux. Enfourner pour 25 min.

2. Pendant ce temps, malaxer le beurre, le sucre blanc, le cacao en poudre et

la farine, jusqu'à obtenir une pâte homogène. Réserver la préparation 5 min au congélateur pour la faire durcir. Émietter la pâte sur une petite plaque antiadhésive et enfourner pour 10 min, à côté du plat à gratin, jusqu'à coloration.

3. Répartir les fruits dans 4 verrines. Recouvrir de morceaux de pâte au cacao.

 Sans lactose