



Sandra H. et Jana TK.
Membres WW

Découvrez votre pourquoi

Votre objectif WW peut être votre source d'inspiration mais le « pourquoi » qui se cache derrière est encore plus important. C'est ce qui vous pousse vers de meilleures habitudes, la vraie raison pour laquelle vous êtes là. Imaginez ce que pourrait vous apporter un mode de vie plus sain. Plus votre pourquoi est clair et détaillé, plus il vous aidera à atteindre votre objectif.

QUOI FAIRE

Trouvez votre pourquoi.

Répondez spontanément

Pourquoi souhaitez-vous vivre plus sainement ? (Par exemple, "j'en ai assez de ne pas avoir confiance en moi")

Creusez plus profond

A quoi votre vie ressemblera-t-elle ? ("Je pourrai m'habiller comme je veux, mettre de la couleur sans avoir peur qu'on me regarde.")

Appropriiez-vous votre pourquoi

Demandez-vous : "pourquoi cette habitude ?".

Répondez d'une manière spécifique, personnelle et positive. ("Je veux me plaire, être bien dans ma peau").

CETTE SEMAINE

Gardez votre pourquoi en

tête, sur votre smartphone

ou un post-it, par exemple.

Notez-le ci-dessous.

Mon pourquoi : _____

Le moyen de m'en rappeler : _____





Tofu aux légumes sautés

Préparation 15 min / Cuisson 10 min / Pour 2 personnes



160 g de tofu ferme
1 petite boîte de
mini-épis de maïs
1 gros oignon blanc
150 g de petits champignons
de Paris
150 g de germes de soja en
conserves nature
2 cc d'huile de tournesol
2 cc de sauce soja salée
1 CS de crème de soja
1 cc de coriandre
Poivre

1. Couper le tofu en petits cubes. Égoutter les mini-maïs. Peler et émincer l'oignon en lamelles. Rincer, éponger et émincer les champignons. Rincer, égoutter et sécher les germes de soja.

2. Chauffer 1 cc d'huile dans une sauteuse antiadhésive, y faire revenir l'oignon et les germes de soja 3 min, tout en remuant. Réserver dans un bol.

3. Verser le reste d'huile dans la sauteuse, y saisir les

champignons 1 min, arroser de sauce soja, incorporer le tofu puis la préparation précédente, bien remuer. Continuer la cuisson 2 min, à feu doux, tout en mélangeant. Ajouter la crème de soja et les mini-maïs, couvrir et poursuivre la cuisson 3 min.

4. Répartir la préparation dans 2 bols, rectifier l'assaisonnement en sel avec la sauce soja, donner un tour de moulin à poivre et parsemer de coriandre ciselée.



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.

201369 ©2019 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.