



Tanja O.
Membre WW



Votre activité préférée

Vous avez plus de chance de bouger régulièrement si vous aimez l'activité que vous pratiquez plutôt que si vous bougez parce que vous le devez. Alors choisissez une activité que vous aimez.

L'activité physique, c'est un bouquet de bienfaits ! Meilleure estime de soi, bonne humeur, qualité de sommeil améliorée, diminution du stress et de la dépression... Et en plus d'améliorer votre silhouette et de vous donner plus

d'énergie, elle peut vous aider à perdre du poids et à le maintenir : si vous associez bouger plus à manger mieux, votre perte de poids peut être 20 % supérieure. Mais la clef, c'est de voir l'activité comme un moyen de vous sentir bien. Les personnes qui s'amuse en bougeant se sentent moins fatiguées et de meilleure humeur que celles qui se sentent obligées de participer à une activité. Ça ne vous donne pas envie d'essayer ?

CETTE SEMAINE

Bougez (un peu) plus !

Repensez à ces activités que vous avez peut-être pratiqué auparavant et que vous avez vraiment aimé. Cela peut être celles que vous avez juste essayé ou celles que vous avez dû arrêter... Rien ne vous vient ? Pensez à une activité que vous avez toujours voulu essayer ou une que vous pourriez faire avec un ami. Préparez votre programme d'activité ci-dessous et à vous de bouger !

Mon programme d'activité

Ce que je vais faire :

Quand et où je vais le faire :

Avec qui je vais le faire :





Pâtes à la crème et aux fruits de mer

Préparation 10 min | Cuisson 15 min | Pour 4 personnes

6

1 oignon
1 cc d'huile d'olive
400 g de cocktail de fruits de mer
100 ml de vin blanc
120 g de crème fraîche allégée 15 %
140 g de pâtes crues
Sel, poivre

1. Peler et couper l'oignon en fines lamelles.
2. Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon pelé et émincé dans l'huile d'olive.
3. Ajouter les fruits de mer et bien mélanger. Verser le vin blanc et laisser chauffer jusqu'à ébullition.

4. Ajouter la crème fraîche et laisser mijoter 5 min. Assaisonner

5. Pendant ce temps, cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée.

6. Présenter les pâtes dans un plat avec la sauce et les fruits de mer disposés dessus.