



Soyez bienveillant

Etre bienveillant envers vous-même, c'est vous parler avec indulgence et accepter que nul n'est parfait, plutôt que de vous juger et de vous auto-critiquer.

La vie est faite de hauts et de bas. La bienveillance vous aide à gérer ces états sans être trop dur envers vous-même, pour rester positif et ne pas tout abandonner. C'est démontré scientifiquement, être bienveillant aide à prendre

mieux soin de soi et à adopter des comportements plus sains, comme manger mieux et bouger plus, même stressé. En plus, maintenir son poids (si c'est votre souhait) est plus facile avec un peu de bienveillance.

QUOI FAIRE

Soyez votre meilleur ami

La prochaine fois que vous aurez des difficultés, réfléchissez à la manière

dont vous traiteriez un ami s'il se trouvait dans la même situation et traitez-vous de la même manière.

- 1.** Pensez aux moments où vous vous êtes senti mal. Que vous dites-vous généralement à vous-même ?
- 2.** Maintenant, imaginez qu'un ami proche n'aille pas bien. Que lui diriez-vous ?
- 3.** Y a-t-il une différence ? Si oui, pourquoi ? Pensez à ce qui pourrait changer si vous vous traitiez en ami.

Qu'est-ce que vous vous dites (et que vous ressentez) quand vous vous parlez en ami ?





Brownies de la Saint-Valentin

Préparation 15 min | Cuisson 22 min | Repos 30 min | Pour 8 brownies



70 g de chocolat noir à 70%
30 g de cacao non sucré
3 cc de beurre doux
3 œufs
1 blanc d'œuf
4 cc de sucre vanillé
8 cc de sucre
30 g de fécule de maïs
8 framboises surgelées
1 cc de sucre glace
1 pincée de sel

1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6), en chaleur tournante. Mettre le chocolat en morceaux dans un bol avec 60 ml d'eau, chauffer 2 min au micro-ondes (300 W). Remuer, incorporer le cacao et le beurre. Mélanger.

2. Dans un saladier, battre les œufs entiers et le blanc avec le sucre vanillé et le sucre. Ajouter la fécule et 1 pincée de sel. Incorporer la préparation au chocolat. Bien mélanger. Rouler les framboises surgelées

dans le sucre glace, réserver.

3. Déposer un moule en silicone avec 8 empreintes en cœur dans une lèche-frite. Répartir 2 CS de préparation dans les alvéoles, ajouter une framboise au milieu, recouvrir du reste de pâte. Verser de l'eau dans la lèche-frite, jusqu'à mi-hauteur et enfourner. Faire cuire 15 min. Baisser la température à 150 °C (th. 5) et poursuivre la cuisson 5 min. Laisser tiédir 30 min puis démouler.

Végétarien Sans lactose

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.

201374 - © 2019 Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.