

## Progression, pas perfection

Personne n'est parfait, pas même les personnes que vous admirez le plus !

Et accepter ses imperfections, cela permet souvent de ne rien lâcher...

Et si vous étiez un peu plus bienveillant envers vous-même ? Vous pourriez alors mieux réagir lorsque quelque chose se met en travers de votre parcours et continuer à progresser tranquillement vers vos objectifs de poids et de bien-être.

### QUOI FAIRE

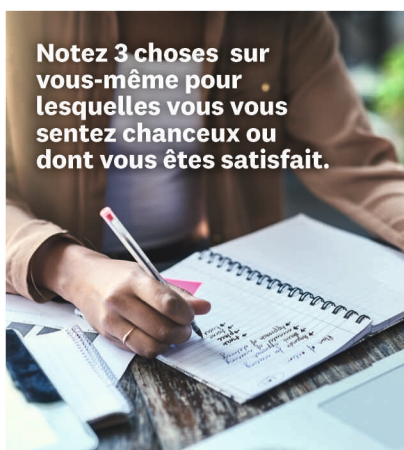
Essayez une des stratégies ci-dessous pendant trois jours en vous traitant comme vous traiteriez un ami. La prochaine fois que vous manquez d'indulgence envers vous-même, vous saurez quelle stratégie adopter.

*PENSEZ À QUELQU'UN  
QUE VOUS ADMIREZ  
ET VISUALISEZ  
SES QUALITÉS.  
LESQUELLES AVEZ-VOUS  
EN COMMUN ?*

**Que diriez-vous à un enfant  
ou à un ami qui a fait la même  
erreur que vous ?**

**Rappelez-vous comment vous  
vous sentez lorsque quelqu'un  
vous fait un compliment ou  
quand un enfant (ou un animal)  
vous fait un câlin et utilisez  
cette énergie positive pour  
doper votre humeur.**

**Notez 3 choses sur  
vous-même pour  
lesquelles vous vous  
sentez chanceux ou  
dont vous êtes satisfait.**



*À VOTRE PROCHAINE  
CONTRARIÉTÉ, PENSEZ  
À CE QUE VOUS POUVEZ  
APPRENDRE  
DE CETTE SITUATION  
ET DÉTERMINEZ CE  
QUE VOUS FEREZ LA  
PROCHAINE FOIS.*



## Tartiflette surprise

Préparation 15 min | Cuisson 1h15 min | Pour 4 personnes

7

7

5



400 g de pommes de terre

400 g de poireaux

2 oignons

1 gousse d'ail

300 g de jambon blanc  
dégraissé, découpé

120 g de reblochon

1 cc de carvi

Sel, poivre

**1.** Laver les pommes de terre. Les faire cuire avec leur peau 30 min environ dans de l'eau bouillante salée. Les peler et les couper en rondelles. Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

**2.** Laver, éplucher et émincer les poireaux. Les faire blanchir 3 min dans de l'eau bouillante et les égoutter en les pressant. Éplucher les oignons et les émincer finement. Faire dorer les oignons et les poireaux environ 5 min à feu moyen dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson, saler et poivrer.

**3.** Éplucher la gousse d'ail et en frotter un plat à gratin. Disposer les rondelles de pomme de terre dans le plat, puis la poêlée de poireaux et d'oignons. Couper le jambon en petits morceaux ainsi que le fromage et les répartir sur les légumes, ainsi que les graines de carvi. Enfoncer le tout dans la préparation. Mettre au four à gratiner pendant 20 min.



Sans gluten



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 monWW sont des marques déposées de WW International, Inc. ZeroPoint est la marque de WW International, Inc.

201379 - © 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.

