



15/07 - 20/07/2019



## Voir son corps autrement

Si votre corps vous semble imparfait ou ne que vous n'en êtes pas satisfait, dites-vous qu'il vous est indispensable et utile à chaque instant ! Et si vous vous focalisez plus sur ce qu'il peut faire et moins sur son aspect ?

C'est prouvé, les personnes qui s'attachent plus aux capacités de leur corps qu'à son apparence ont une meilleure image de

celui-ci, et sont plus actives physiquement. Elles se sentent mieux dans leur peau, mais aussi perdent plus facilement du poids et le stabilisent durablement plus aisément.

### QUOI FAIRE

#### Changez de point de vue

• **Visualisez** mentalement une partie de votre corps que vous n'aimez pas trop...

• Plutôt que de vous focaliser sur son apparence (« je n'aime pas mes jambes »), **pensez à ce que cette zone vous permet** de faire d'utile ou d'agréable (marcher, vous balader, faire du shopping, courir...)

• **Créez une affirmation** sur le rôle indispensable de cette partie du corps (« mes jambes m'emmènent toujours où je veux aller ! »).

### Mes pensées sur une partie du corps

**La partie de mon corps** sur laquelle je vais changer mon regard :

**Ce qu'elle me permet** de faire :





## Tarte fine à la tomate, moutarde et cumin

Préparation 20 min | Cuisson 40 min | Pour 4 personnes



400 g de pommes de terre  
(Roseval ou Amandine)  
4 tomates bien mûres  
1 CS de moutarde  
à l'ancienne  
2 CS de moutarde fine  
1 CS d'huile d'olive  
⅓ cc de cumin  
Sel, poivre

1. Laver les pommes de terre, les sécher en gardant la peau. À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau, réaliser des rondelles régulières d'environ 3 mm d'épaisseur.

2. Déposer un disque de papier sulfurisé les rondelles de pomme de terre, et en les faisant bien se chevaucher, pour former un « fond de tarte », sans espace. Saler légèrement.

3. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Mélanger les

moutardes et en badigeonner les pommes de terre à l'aide d'un pinceau.

4. Tailler les tomates en rondelles. Les disposer sur le « fond de tarte », en les faisant se chevaucher. Répartir l'huile d'olive sur le dessus. Saler, poivrer légèrement et saupoudrer de cumin.

5. Faire cuire pendant 40 min : les bords doivent être croquants et les tomates confites.

 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.

201397 - © 2019 Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.