

Nouveau départ !

Nous avons tous des passages où rester sur les rails devient « mission impossible », encore plus en ce moment. Malgré nos efforts pour nous adapter, garder nos habitudes saines n'est alors pas forcément notre priorité numéro 1. Et vous savez quoi ? Acceptons-le, c'est comme ça. Ce printemps sera sans doute différent des précédents, prenons-le comme l'opportunité d'un nouveau départ.

COMMENT FAIRE

Choisissez le jour de votre nouveau départ et essayez une des stratégies ci-dessous.

Aménagez votre espace

Rendez vos habitudes saines plus faciles en laissant votre tapis de yoga à côté de la télé ou en préparant fruits et légumes à l'avance pour vos collations.



Enregistrez malin

Pré-enregistrez vos repas de la semaine pour savoir à l'avance ce que vous allez manger ou programmez une alarme sur votre smartphone pour vous rappeler d'enregistrer vos repas.

Focalisez-vous sur vos intentions

Pensez à ce que serait un nouveau départ pour vous et à ce que vous voudriez accomplir dans les semaines à venir.

Revenez aux basiques

Reprenez vos Démarrages Express et les premières semaines de votre parcours. Qu'est-ce qui vous a aidé à vos débuts ? Recommencez !

Nettoyez vos pensées

Normal de s'inquiéter en ce moment. Couchez vos pensées sur une feuille ainsi que ce que vous pouvez faire pour vous reconcentrer sur vos objectifs. Cela vous aidera à aller de l'avant.

Soyez créatif avec l'activité

Choisissez un entraînement audio de Aaptiv sur votre appli WW ou trouvez un cours en ligne que vous pouvez faire même en appart'.



Pour plus d'astuces sur un nouveau départ, rendez-vous dans votre Atelier Virtuel, consultez votre newsletter ou allez sur www.com. Et toujours vos produits WW sur wwboutique.fr.

Wellness that Works.
Le bien-être qui vous réussit.



Tartine dinde avocat et œuf

Préparation 5 min | Cuisson 6 min | Pour 2 personnes

8 5 5 

2 tranches de pain
aux 7 céréales
1 demi avocat
1 tomate
2 tranches de jambon
de dinde
1 cc de basilic
2 œufs
50 g de roquette
Sel, poivre

1. Faire griller le pain.

2. Écraser l'avocat dans un bol et l'étaler sur le pain grillé. Ajouter la tomate, la dinde et le basilic dessus.

3. Pocher les œufs dans une casserole d'eau bouillante (environ 3 min pour un jaune coulant et 4 min pour un jaune plus ferme).

4. Égoutter les œufs et en mettre un sur chaque tartine. Assaisonner de poivre noir fraîchement moulu et servir une tranche par personne accompagnée de quelques feuilles de roquette.

 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.

201385 - © 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.