

Mangez-vous vos émotions ?

Qui ne s'est jamais réfugié dans la nourriture « doudou » pour calmer ses émotions ? Cependant, le réconfort est de courte durée pour laisser place à de la frustration, surtout si cet épisode compromet votre objectif. Soyez attentif quand vos émotions vous submergent afin de trouver une manière de gérer la situation autre que le chemin du... frigo ou du placard !

COMMENT FAIRE

Joie, stress, solitude, voici une technique qui fonctionne pour toutes les émotions que vous « mangez ».

1 Appuyez sur pause

Mettez du temps entre votre envie de manger et le moment où vous allez vous servir, pour éviter une réponse automatique vers votre aliment préféré. Réglez une alarme sur 5 min avant de vous servir et occupez-vous : méditation Headspace et posts Connect sur l'appli WW ou les dernières vidéos sur TikTok.

2 Interrogez-vous

Une fois que l'alarme a sonné, demandez-vous où vous en êtes. Avez-vous toujours envie de manger ? Si ce n'est pas le cas, passez à autre chose. Si votre envie est toujours là, trouvez une autre stratégie pour répondre à votre émotion : bougez sur votre morceau préféré, appelez un ami ou écrivez dans votre journal.

3 Agissez

Mettez en pratique l'une des idées du point précédent. Si vous ne voyez rien qui pourrait fonctionner et que vous ne pouvez pas résister, ce n'est pas grave. Vous avez déjà fait un grand pas pour déconnecter émotion et nourriture. La prochaine fois, recommencez, vous aurez plus conscience de vos choix.

4 Repensez-y

Avez-vous mangé ou fait quelque chose de différent de d'habitude ? Qu'avez-vous ressenti et votre envie de manger a-t-elle changé ? Si vous êtes déçu de la façon dont les choses se sont passées, soyez bienveillant avec vous-même et voyez cela comme une occasion d'apprendre et d'avancer.



Pour plus d'astuces pour gérer vos émotions, 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.

Citronnade au gingembre

Préparation 15 min | Cuisson 10 min | Repos 1h

Pour 4 personnes



3 citrons non traités
3 cm de gingembre frais
1 CS de miel
1 L d'eau gazeuse

1. Couper 2 citrons en 2 et les presser. Éplucher et émincer le gingembre finement.

2. Dans une petite casserole, faire chauffer le jus de citron avec le gingembre et le miel, 10 min à feu doux. Verser dans une carafe et faire refroidir.

3. Trancher le citron restant. Le placer dans la carafe. Arroser d'eau gazeuse. Fermer hermétiquement la carafe et placer au frais pendant 1 h. Servir avec des glaçons.



Retrouvez cette recette et plus encore dans le coffret *monWW* ainsi que dans le magazine Mai-Juin 2020.



Vegetarien Sans lactose Sans gluten

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.

© 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.