

Taclez la mauvaise humeur

Vous arrive-t-il d'avoir des jours où vous n'avez pas le moral ? Vous avez sans doute, dans ces cas-là, des stratégies pour vous redonner la pêche, comme un peu de méditation, une série B à la télé ou un peu de lecture.

Mais saviez-vous que les études montrent que l'activité physique fait aussi des merveilles ? Non seulement votre humeur s'améliore pendant et juste après votre session, mais cela vous rend plus heureux sur le long terme. Alors ? Envie de bouger un peu ?

COMMENT FAIRE

Pour doper votre moral, voici trois étapes pour vous aider à définir quelle activité physique sera la plus efficace pour vous.

1

DE QUOI AVEZ-VOUS ENVIE ?

Les exercices aérobiques (cardio, course ou marche) et l'entraînement en résistance (poids ou pompes) améliorent votre humeur. Les exercices de stretching et d'équilibre (yoga, Pilates) peuvent aussi augmenter votre bonheur.



2

FAITES VOTRE CHOIX

Trouver l'activité qui vous convient maximise ses bénéfices. Si faire du vélo d'appartement vous donne de l'urticaire, sortez vous promener. Si la musique et l'énergie de votre cours de Zumba vous manque, trouvez un cours de danse sur YouTube !



3

SUIVEZ VOTRE RYTHME

Allez à votre propre rythme. Les études montrent que votre humeur s'améliorera d'autant plus que vous n'essayez pas de suivre un rythme défini par quelqu'un d'autre. Pas de compétition : la seule personne à qui vous comparer, c'est vous !



Pour en savoir plus sur l'influence de l'activité sur votre humeur, rendez-vous dans votre Atelier Virtuel, consultez votre newsletter ou allez sur ww.com. Et toujours vos produits WW sur wwboutique.fr.

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

Pain perdu à la rhubarbe et aux fraises

Préparation 5 min | Cuisson 18 min | Pour 4 personnes



120 g de pain dur

1 œuf

200 ml de lait écrémé

200 g de rhubarbe

4 cc de miel

250 g de fraise

1 cc d'huile de tournesol

1. Couper le pain en 4 tranches. Dans un récipient, casser l'œuf et le battre avec le lait. Déposer le pain afin qu'il trempe dans le mélange. Les retourner lorsqu'ils sont imbibés et laisser tremper jusqu'à ce que le mélange soit absorbé.

2. Couper la rhubarbe en tronçons et la faire cuire dans une casserole à feu doux avec 1 CS d'eau. Laisser compoter 10 min puis ajouter 1 cc de miel et mélanger. Réserver.

3. Couper les fraises en 2. Dans une poêle, mettre l'huile à feu assez vif. Déposer les morceaux de pain puis retourner lorsqu'ils sont dorés. Verser le reste de miel et retourner les tranches dans le miel.

4. Dresser les assiettes avec les morceaux de pain perdu, un peu de compotée de rhubarbe et les fraises.



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.