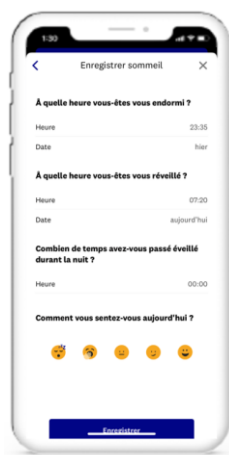
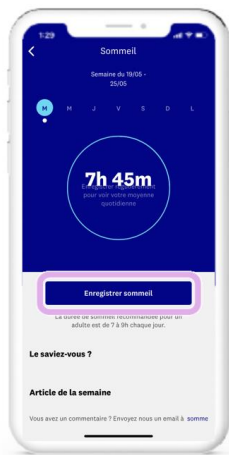


Bien dormi ?

Dormez-vous bien ? C'est super important pour passer une bonne journée. Pourquoi ? Parce que sept à neuf heures d'un sommeil de qualité chaque nuit vous aide dans votre parcours bien-être ou de perte de poids de bien des manières : bien reposé, il est plus facile de manger sainement, de bouger régulièrement et d'être de bonne humeur. Et puis, en général, après une bonne nuit de sommeil, on se sent bien.

COMMENT FAIRE

Grâce à la nouvelle fonctionnalité d'enregistrement du sommeil de l'appli WW, déterminez combien de temps vous dormez réellement chaque nuit et découvrez des conseils pour améliorer la durée et la qualité de votre sommeil.



DECouvrez

Vous pouvez trouver où enregistrer votre sommeil sur l'appli WW en faisant défiler vers le bas l'écran « Ma journée ». Conseil WW : enregistrez votre sommeil chaque matin, dans l'heure qui suit votre réveil, pour bien vous rappeler de votre nuit.

Commencez

Voici votre écran d'accueil pour le sommeil. Le calendrier vous montre quels jours vous avez enregistré votre sommeil et vous obtenez un point bleu quand vous avez dormi entre 7 et 9 h. Le chiffre central est la durée moyenne de vos nuits des 7 derniers jours.

Enregistrez

Après avoir tapoté « Enregistrer mon sommeil », vous pourrez répondre à quelques questions qui vous permettront d'être plus conscient de vos habitudes et de repérer ce que vous pourriez modifier pour dormir encore mieux !



Pour plus d'infos sur le sommeil et la nouvelle fonctionnalité de l'appli WW, 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.

Yaourt de brebis à la compotée de cerises

Préparation 15 min / Cuisson 10 min / Pour 4 personnes



400 g de cerises griottes
3 CS de sucre roux
1 cc de cannelle
200 g de yaourt au lait de
brebis 0% nature
20 g de chocolat noir à 40%

1. Mettre les cerises avec le sucre, 2 cuillerées d'eau et la cannelle dans une casserole. Faire cuire à feu vif pendant 5 min jusqu'à ce que le liquide ait presque totalement disparu.

2. Répartir dans 4 coupes ou assiettes. Ajouter le yaourt. Râper quelques copeaux de chocolat dessus. Servir rapidement.



 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.

© 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.