

Du printemps à l'été

Ce début d'année 2020 ne ressemble pas à ce que l'on avait prévu, c'est peu de le dire. Des nouvelles habitudes pour l'école, le travail, les repas... De toutes nouvelles journées à réorganiser et à repenser sur à peu près tous les plans ! Il y a même des chances que vous en ayez découvert plus sur vous-même et ce qui compte vraiment pour vous. Mais maintenant que la vie reprend et que l'été arrive, c'est le bon moment pour regarder en arrière, mais aussi droit devant, pour trouver la stratégie qui vous permettra de vous sentir bien, d'être en meilleure santé et d'atteindre vos objectifs.

COMMENT FAIRE

Grâce à ces 3 étapes, prenez un moment pour penser à ce que vous avez fait au printemps et que vous souhaiteriez continuer cet été.

1

Notez ce qui a fonctionné pour vous au cours des dernières semaines et que vous souhaitez continuer à faire. Réfléchissez à ce qui vous a fait vous sentir bien, trouver un équilibre ou qui vous a aidé dans votre perte de poids et votre bien-être. Tout compte ! Choisissez une chose que vous souhaitez continuer cet été et imaginez les bénéfices.

2

Maintenant, faites une liste de ce que vous voudriez faire de nouveau cet été pour une bonne dose d'« ondes positive » ou du soutien dans votre parcours. Demandez-vous ce que vous aimeriez accomplir d'ici la fin de l'été. Identifiez une chose qui peut réellement faire la différence avec votre expérience du printemps et imaginez les bénéfices.

3

Concentrez-vous sur les deux choses que vous avez choisies. Que devra-t-il se passer pour que vous les intégriez à votre quotidien ? Pensez aux personnes autour de vous, à votre environnement et appuyez-vous sur vos forces. Identifiez la prochaine étape que vous mettrez en œuvre cette semaine. Elle donnera le ton de cette nouvelle saison !



Pour plus d'astuces pour cette nouvelle saison, 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.

Tortilla aux légumes d'été

Préparation 15 min | Cuisson 1h05

Pour 4 personnes



- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 3 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 pincée origan
- 2 branches de persil
- 8 œufs

1. Épépiner les tomates et le poivron. Couper les courgettes en rondelles, l'aubergine, les tomates et le poivron en cubes. Hacher l'ail et l'oignon.

2. Etaler l'huile dans une poêle antiadhésive. Chauffer, faire revenir l'oignon 30 secondes puis ajouter les légumes, saupoudrer d'origan. Mélanger puis couvrir et laisser cuire à feu doux 25 min. Transvaser dans une passoire et laisser égoutter 15 min. Préchauffer le four à 150 °C (th. 5).

3. Effeuille et ciseler le persil. Battre les œufs en omelette, ajouter le persil, saler et poivrer puis incorporer les légumes.

4. Verser le mélange dans un moule à manqué antiadhésif et enfourner 30 min. Retourner la tortilla sur une assiette, puis la faire glisser dans le moule, enfourner à nouveau 10 min pour faire cuire l'autre face.

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 une marque de WW International, Inc.

© 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.

