

C'est le moment de vous lever !

Combien de temps passez-vous assis chaque jour ? Trop longtemps sans doute. Saviez-vous que, selon Santé Publique France, pendant le confinement, 61 % de Français ont augmenté leur temps passé assis et que 59 % ont augmenté leur temps d'écran (télé, ordinateur, smartphone...) ? Nous passons en moyenne 6h19 assis chaque jour ! Maintenant que nous reprenons des activités plus « normales », il est temps d'en prendre conscience et de se lever plus souvent. Cela nous permet de nous sentir mieux et d'améliorer notre santé. Raison de plus pour trouver des astuces à utiliser à différents moments de la journée.

COMMENT FAIRE

Réfléchissez à tous les moments que vous passez assis et utilisez les idées ci-dessous - ou les vôtres - pour vous lever plus souvent.



Encore une réunion en vidéo ? Changez de place, même si c'est dans la même pièce.

Prenez l'habitude de ne répondre à vos textos que si vous êtes debout.

Au lieu de mettre tous les plats sur la table, levez-vous pour aller les chercher dans la cuisine pendant le repas.



Programmez des rappels pour vous lever dans votre agenda.

Quand vous regardez la télé, réglez un réveil dans une autre pièce. Vous serez obligé de vous lever pour l'éteindre.



Pour plus d'astuces pour vous lever régulièrement, rendez-vous dans votre Atelier Virtuel, consultez votre newsletter ou allez sur www.com. Et toujours vos produits WW sur wwwboutique.fr.

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



Crème de tomate

Préparation 10 min / Cuisson 20 min / Pour 6 personnes



800 g de tomates
2 gousses d'ail
1 oignon
3 cc d'huile d'olive
9 cc de basilic ciselé
10 g de tapioca cru
Sel, poivre

1. Pocher les tomates 1 min dans de l'eau bouillante salée. Les rafraîchir, les peler et les couper en petits morceaux. Peler et hacher les gousses d'ail puis l'oignon. Verser l'huile dans un faitout antiadhésif, y faire suer l'ail et l'oignon 3 min à feu doux, ajouter les tomates, saler, poivrer et parsemer de basilic. Couvrir et laisser cuire 10 min à feu moyen, tout en remuant de temps en temps.
2. Hors du feu, mixer la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant. Remettre le faitout sur le feu, porter à ébullition, verser le tapioca en pluie et cuire 7 min à feu doux, tout en remuant avec une spatule en bois. Verser dans un pichet puis dans 6 verrines de 100 ml. Laisser tiédir et réserver 1 h au frais.

Végétarien Sans gluten 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.