

Que se passe-t-il dans votre corps...

Quand vous adoptez une habitude

Imaginez-vous dans la forêt sur un chemin bien délimité, que vous avez déjà emprunté par le passé. Pas de question à vous poser : vous savez où marcher et où cela vous mènera. Mais que faire si vous vous trouvez dans une clairière sans aucun chemin ? Vous allez devoir tracer le vôtre. Il vous semblera peut-être difficile à pratiquer au début et il faudra du temps pour qu'il devienne lui aussi bien délimité. Mais bientôt, il vous semblera familier et vous l'emprunterez sans même y penser. C'est ce qui se passe dans notre cerveau chaque fois que nous répétons une action qui amène à adopter une nouvelle habitude. Cela s'appelle la neuroplasticité : nous sommes littéralement capables de remodeler notre cerveau !

COMMENT FAIRE

Suivez les étapes ci-dessous pour former de nouveaux chemins qui vous aideront à vous rapprocher de vos objectifs à long terme.

1

Voyez grand

Identifiez votre objectif à long terme. Cela peut être une course, une perte de poids, devenir meilleur cuisinier, faire de la méditation chaque soir pour gérer son stress... Formalisez votre objectif en l'écrivant.

2

Identifiez un ancien chemin

Y a-t-il des habitudes qui ne fonctionnent plus et qui vous éloignent de ce que vous essayez de faire ? L'ennui vous mène-t-il directement à la télécommande ou dîner rime-t-il maintenant avec commander ?

3

Choisissez un nouveau chemin

Qu'est-ce qui pourrait vous rapprocher de votre objectif ? La prochaine fois, essayez une séance d'Aaptiv sur l'appli WW quand vous vous ennuyez ou choisissez une recette simple pour commencer par un succès. Notez vos idées !

4

Dessinez une carte

Identifiez les moments où vous pouvez choisir un nouveau chemin. Ce sont vos « points de choix ». Recherchez-les au cours de la journée en gardant bien votre objectif en tête. Plus vous emprunterez ce nouveau chemin, plus le choix sera facile entre la décision et votre action.



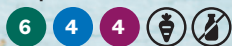
Votre mot de la semaine est « NOTRE ». Revenez la semaine prochaine pour découvrir le suivant. Et toujours vos produits sur wwboutique.fr.

Wellness that Works.
Le bien-être qui vous réussit



Endives aux lentilles sauce au gorgonzola

Préparation 15 min | Cuisson 30 min | Pour 4 personnes



100 g de lentilles vertes
sèches

½ poivron

100 g de tomates cerise

1 échalote

80 g de gorgonzola

4 cc d'huile d'olive

1 cc de vinaigre de vin

2 endives

Sel

1. Faire cuire les lentilles dans une casserole avec 1 L d'eau froide à feu moyen pendant 20 à 25 min. Les égoutter lorsqu'elles sont cuites. Couper le poivron en petits dés, les tomates cerise en 4. Ciseler l'échalote.
2. Couper le gorgonzola en dés et mélanger aux lentilles dans la casserole. Chauffer à feu doux jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Bien mélanger puis réserver au frais. Dans un bol, faire la sauce en mélangeant l'huile, le vinaigre et le sel.
3. Quand les lentilles ont refroidi, ajouter le poivron, l'échalote, les tomates et la sauce. Détacher les feuilles d'endives et déposer le mélange à l'intérieur. Préparer 2-3 feuilles par personne.

Végétarien 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.