



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

Quand vous dormez

Bien dormir, c'est la base... de tout ! Lorsque nous nous endormons, nos muscles se détendent et notre rythme cardiaque, notre respiration, nos mouvements oculaires et nos ondes cérébrales ralentissent. Bien sûr, pour nous, c'est comme s'éteindre pour la nuit. Mais en réalité, le sommeil est une activité active et complexe. Il affecte quasiment le corps tout entier - du cerveau au cœur - mais aussi notre humeur et notre métabolisme. Il peut également jouer un rôle dans notre forme du jour et dans notre capacité à prendre les bonnes décisions pour notre parcours bien-être.

COMMENT FAIRE

Suivez les étapes ci-dessous deux ou trois jours cette semaine pour voir les effets de votre sommeil sur votre journée. Astuce WW : en prenant ce moment de réflexion, profitez-en pour vous poser dans un endroit douillet avec une boisson... sans caféine !

1

Au réveil (ou après vous être brossé les dents !), enregistrez dans votre appli WW vos heures de sommeil. Pas besoin de noter à la minute près : estimer, c'est aussi très bien ! Le but est d'avoir une idée générale de vos habitudes de sommeil.

2

Répondez également aux questions de l'appli sur votre ressenti. Notez vos réponses, sur votre livret Parcours WW par exemple, et à la fin de la journée, après avoir repensé à votre travail, à la maison, à vos relations, à votre alimentation, votre activité physique et votre état d'esprit, notez votre journée de 1 à 5 (1 = flop, 5 = top).

3

À la fin de la semaine, voyez si vous remarquez des tendances dans vos notes. Quel impact votre sommeil a-t-il eu sur la façon dont vous sentiez chaque matin ? Ces sentiments ont-ils touché d'autres domaines de votre vie ? Quels enseignements en tirez-vous pour la suite ?



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

Wellness that Works.
Le bien-être qui vous réussit



Tartelettes de rouget à l'anis

Préparation 15 min | Cuisson 1h50 | Repos 12h | Pour 4 personnes



80 g de haricots noirs secs

1 oignon

1 cc de curry

1 blanc d'œuf

3 cc d'huile d'olive

1 aubergine

1 cc de graines d'anis

200 g de rouget

Sel, poivre

1. Faire tremper les haricots pendant 12h puis les rincer. Les cuire 1h30 dans une casserole avec 4 fois leur volume d'eau, à feu moyen. Mixer l'oignon et les haricots avec le curry. Ajouter le blanc d'œuf et mélanger. Saler, poivrer. Diviser la pâte en 4.
2. Faire chauffer $\frac{1}{2}$ cc d'huile dans une poêle et disposer la pâte en formant 4 disques. Cuire 3 à 5 min de chaque côté. Retourner avec précaution. Préchauffer le four à 190 °C (th. 6-7).
3. Couper l'aubergine en tranches d'1 cm d'épaisseur. Les poser sur une plaque recouverte de papier cuisson, les passer au four 12 min de chaque côté. Dans une poêle, chauffer le reste d'huile, ajouter l'anis puis faire cuire les filets de rouget 1 à 2 min sur chaque face à feu moyen. Assaisonner. Dresser la tartelette avec la galette de haricots, 2 tranches d'aubergine et le rouget, la peau vers le haut. Saupoudrer d'une pincée de curry.

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.