



SOS Stress

En général, trop de stress pousse à manger plus que de raison, et pas forcément les aliments les plus sains... Le résultat ? On est mal dans sa peau et on prend du poids. En adoptant de nouveaux réflexes face au stress, vous pourrez réduire ses effets négatifs sur votre santé, votre bien-être et votre poids.

COMMENT FAIRE

Au prochain « coup de stress », choisissez l'habitude ci-dessous qui vous correspond le mieux pour vous aider à réagir...



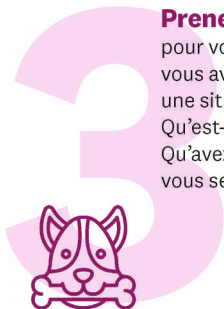
Faites un break

Plutôt que de rester bloqué sur un sujet stressant, méditer avec Headspace sur l'appli WW ou prenez quelques minutes pour respirer profondément, pour ensuite analyser la situation plus sereinement.



Eteignez votre téléphone

et passez du temps dans la nature, pour une balade ou un pique-nique. Les odeurs, les sons, les couleurs permettent de baisser le niveau de stress et sans technologie, c'est encore plus profitable !



Prenez un instant

pour vous rappeler comment vous avez réagi dans une situation similaire. Qu'est-ce qui vous a aidé ? Qu'avez-vous appris qui peut vous servir maintenant ?



Appeler un ami

ou de la famille pour partager vos sentiments et profiter de leur soutien. Les études prouvent que ces échanges permettent d'améliorer la façon dont on répond à des événements stressants.





Fondant choco châtaigne

Préparation 15 min | Cuisson 25 min | Repos 1 h | Pour 6 personnes



200 g de châtaignes
pelées, cuites, au naturel
20 g de chocolat noir à 70 %
de cacao minimum
6 cc de cacao en poudre
non sucré + 1 cc pour la déco
50 ml de lait entier
1 cc de vanille liquide
6 cc de beurre doux allégé
à 39-41 %
3 pots de petit-suisse nature
à 0 %
3 oeufs
2 CS de sucre en poudre
1 cc de sucre glace

1. Préchauffer le four à 150 °C (th. 5). Mettre les châtaignes dans un saladier, les écraser à l'aide d'un presse-purée. Râper le chocolat, le mettre dans un bol avec le cacao, le lait et la vanille. Faire fondre dans un bain-marie 3 min à feu doux. Verser sur les châtaignes, ajouter le beurre fondu et mélanger. Incorporer les petits-suisse. Fouetter les œufs avec le sucre, les ajouter dans la préparation, tout en mélangeant.

2. Mettre un moule en silicone sur une plaque à pâtisserie. Y verser la préparation et enfourner 25 min. Réserver 15 min dans le four éteint, porte entrouverte. Renverser sur un plat, laisser tiédir 15 min puis retourner de nouveau sur un plat. Servir à température ambiante ou froid. Au dernier moment, saupoudrer 1 cc de cacao et 1 cc de sucre glace à travers un tamis.



Végétarien

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 POINTS sont des marques déposées de WW International, Inc. WW Liberté est la marque de WW International, Inc.

201409 - © 2019 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.