

## Atténuez votre stress

Que celui qui se sent dépassé lève la main... Il est tout à fait normal de se sentir stressé, particulièrement quand la vie de tous les jours n'est pas comme tous les jours ! Parfois, cela peut nous conduire à agir de manière pas vraiment utile, comme de se tourner vers le frigo pour se consoler et forcément nous éloigner de notre but. En réagissant de manière plus positive, nous pouvons trouver un certain équilibre et rester sur la bonne voie, et donc mieux prendre soin de nous et des autres.

### COMMENT FAIRE

Essayez une (ou plus) de ces suggestions pour atténuer votre stress cette semaine.



### Déconnectez-vous

Ces jours-ci, nous pouvons vite être submergés par des infos pas toujours rassurantes. Faites une pause digitale une heure par jour, sans télé, ordinateur ou smartphone.

### CHANGEZ DE PERSPECTIVE

Notez trois choses pour lesquelles vous vous sentez chanceux. Peu importe si elles sont petites (la gratitude, ça s'additionne !).

### Respirez profondément

Rester calme et posé peut faire des merveilles sur un esprit inquiet. Faites des exercices de respiration et profitez des méditations de Headspace sur l'appli WW.

### Aidez les autres

C'est un bon moyen pour se sentir bien. Apportez votre aide à un voisin qui ne peut ou ne veut pas se déplacer, postez un message d'encouragement sur Connect ou enregistrez vos repas pour faire don de vos WellnessWins.

% & ~ - ~ ! ~ " ( ) ~ ž ~ ! ' ~

Même à l'intérieur, il existe de nombreuses façons de bouger : yoga, gym, musculation

oēs. Aaptiv sur l'appli WW ±°o ««-a «a Roēē

> oē@E ©šoō> oē-~ mōē oē> oē a mR

> Eōē-oē° šoē E-mē-a° o š ~ mR ©

Pas besoin de matériel !



## Asperges et crevettes à la gremolata sur lit de linguines

Préparation 15 min | Cuisson 15 min | Pour 4 personnes

7 6 6 

1 botte d'asperges vertes  
480 g de crevettes  
décortiquées  
240 g de linguines crues  
1 gousse d'ail  
1 citron  
1 bouquet de persil plat  
1 cc d'huile d'olive

**1.** Rincer les asperges, recouper leur base puis éplucher les tiges. Les attacher en fagot avec de la ficelle alimentaire et les cuire 10 min dans de l'eau bouillante. Les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Réserver.

**2.** Dorer les crevettes 5 min à feu moyen dans une poêle antiadhésive, en les retournant à mi-

cuisson. Réserver. Cuire les linguines comme indiqué sur l'emballage. Les égoutter et réserver.

**3.** Préparer la gremolata : mixer ensemble l'ail épluché, les zestes du citron, le persil et l'huile d'olive. Saler et poivrer.

**4.** Dresser le plat en disposant les crevettes chaudes et les asperges sur les linguines, et parsemer de gremolata.



 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.

201382 - © 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.