WW Hebdo

19/08 - 24/08/2019

Mike W.
Membre WW

Retrouver un bon sommeil

Le sommeil est essentiel pour reposer notre corps et notre esprit. De sa qualité et de sa durée dépend notre état de forme et de bien-être dans la journée qui suit. Le temps de sommeil nécessaire varie selon les personnes entre 7 et 9 heures par nuit.

Des nuits trop courtes (moins de 6 heures) et vous êtes fatigué pendant la journée, avec, en prime, un plus grand risque de prise de poids (dû aux grignotages de compensations) et d'anxiété. A l'inverse, quand vous dormez bien, vous êtes reposé, plus concentré, de meilleure humeur... et même votre système immunitaire fonctionne mieux !

QUOI FAIRE

Créez votre routine

- **Ne dînez pas trop léger** pour éviter d'avoir faim en cas de réveil nocturne.
- **Choisissez des activités calmes** à faire chaque soir pendant 30 minutes avant de dormir : bain, lecture, musique douce... Elles doivent se faire sans appareil ni écran.
- **Programmez le rappel** de cette routine (idéalement à heure fixe) : alarme sur le téléphone, fin de votre émission préférée...
- **Identifiez les bienfaits** de ce rituel : plus de calme et de détente, endormissement plus rapides...

Mon rituel de sommeil

Mon rappel personnel : _____

Mes activités douces et relaxantes : _____

Retrouvez plus d'infos sur le sommeil sur ww.com/fr/masemaine.

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

Salade de légumes au thé vert

Préparation 20 min | Cuisson 30 min | Pour 4 personnes

1

300 g de haricots verts
4 œufs
1 cc de thé vert
250 g de fond d'artichaut
½ botte de radis
1 bouquet de cresson
8 abricots
4 cc d'huile de sésame
6 cc de jus de citron
1 cc de gingembre frais râpé
15 g de cerfeuil frais
Sel, poivre

1. Cuire les haricots verts pendant 20 min dans l'eau bouillante. Les rincer à l'eau froide. Cuire les œufs mollets pendant 6 min. Les écaler puis réserver.

2. Chauffer 150 ml d'eau et laisser infuser le thé 5 min, réserver. Égoutter les fonds d'artichaut. Couper les radis en rondelles. Couper les tiges de la botte de cresson au niveau du lien. Les rincer puis essorer. Dénoyauter puis couper les abricots en lamelles.

3. Pour la sauce, mélanger le thé, l'huile, le jus de citron, le gingembre râpé et le cerfeuil ciselé. Saler, poivrer.

4. Dresser les éléments harmonieusement dans chaque assiette, surmonter d'un œuf mollet coupé en deux. Arroser de sauce et décorer d'une tige de cerfeuil.

Végétarien Sans lactose Sans gluten

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.
201402 - © 2019 Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé en Belgique.