



Les favoris : partie 3

Parlez-vous comme à un ami

Quand vous faites un écart, vous culpabilisez alors que si c'est une amie, vous la remotivez et la poussez à continuer. Pourquoi cette différence ? Les études montrent que faire preuve d'un peu de compassion envers soi-même, tout comme nous le ferions avec un ami, nous aide à faire face aux obstacles et à atteindre nos objectifs. Parce qu'au bout du compte, nous sommes tous humains et que c'est la vie... C'est en nous traitant avec patience et gentillesse, au lieu de nous juger et de nous critiquer, que nous osons de réels changements et des expériences nouvelles.

CE QUE VOUS ALLEZ FAIRE

La prochaine fois que vous rencontrerez un obstacle, pensez à la façon dont vous traiteriez un ami dans la même situation.

1

ETAPE 1

Une amie se sent déprimée parce qu'elle a mangé plus - BEAUCOUP plus - que prévu. Que diriez-vous ? Et quel ton utiliseriez-vous ?

Exemple: « Tu es trop dure avec toi-même. Les dérapages sont tout à fait normaux et tu vas te remettre sur les rails dès demain. »

2

ETAPE 2

Vous vous sentez déprimé parce que vous avez mangé plus - BEAUCOUP plus - que prévu. Que vous diriez-vous ? Et quel ton utiliseriez-vous ?

Exemple: « Pourquoi est-ce je ne peux jamais me tenir à quoi que ce soit ? Je ne perdrai jamais de poids - pourquoi essayer ? Je vais encore échouer. »

3

ETAPE 3

Y a-t-il une différence entre les deux ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui changerait si vous vous parliez comme vous le feriez à un ami ?

Exemple: « Ça arrive et personne n'est parfait. Je préparerai mes repas à l'avance demain et je trouverai des recettes qui utilisent un maximum d'aliments à ZeroPoint™. »



Potiron, épinards et feta au four couronnés d'œufs sur le plat

Prêt en 1 heure et 20 minutes

Pour 6 personnes

3 **2** **2** par personne

- 4 cc d'huile
- 280 g d'épinards, décongelés et bien égouttés, émincés
- 1 gros oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cc de cumin
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 2 petits potirons, pelés et égrainés, tranchés en lamelles de 1,5 cm d'épaisseur
- 6 gros œufs
- 10 olives, hachées
- 50 g de feta light, émietée
- 1 grosse poignée de persil plat, grossièrement haché

Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 220 °C. Graissez un grand plat pour four avec 1 cc d'huile.

2. Dans un grand ravier, mélangez les épinards, l'oignon, l'ail, le cumin, le poivre de Cayenne, du sel et du poivre. Transvasez dans le plat pour four et lissez-en la surface. Déposez dessus les tranches de potiron et humectez du reste d'huile. Couvrez de film aluminium et enfournez 45 minutes jusqu'à ce que les tranches de potiron soient bien cuites.

3. Retirez du four et cassez les œufs sur le mélange de légumes. Assaisonnez éventuellement. Enfourez encore 8 à 10 minutes pour que les œufs coagulent. Mais attention, les jaunes doivent rester liquides et orange vif.

4. Saupoudrez d'olives, de feta émietée et de persil et servez.



 Végétarien