



Les favoris : partie 5

Le principe SPAR

Le mois de décembre est traditionnellement celui des bons moments, des festivités... et du stress. Tout cela peut reléguer au second plan les objectifs que l'on s'est fixés. C'est pourquoi il est plus important cette année que jamais de se focaliser sur de petites actions simples qui maintiennent la motivation et l'attention, et qui au final conduisent vers les objectifs à long terme que l'on s'est fixés pour un style de vie plus sain.

CE QUE VOUS ALLEZ FAIRE

Fixez-vous pour la semaine un objectif comportemental selon le principe SPAR.

Essayez cette méthode en remplissant le nouveau Check-in hebdomadaire à l'occasion du lancement de *monWW+* cette semaine !

Spécifique

Que voulez-vous atteindre et comment? (Les détails précis sont importants.)

Exemple : "Dimanche après le dîner, je compte m'accorder une demi-heure pour lire et recharger les batteries."

Personnel

Faites quelque chose qui vienne de vous-même, et non de votre entourage.

Exemple : "Le temps de me ressourcer m'aide à être plus indulgent avec moi-même et à profiter de l'instant présent."

Actif

Par quoi ou en quoi voulez-vous commencer? (Ne pensez pas à ce que vous voudriez arrêter.)

Exemple : "Je veux libérer du temps pour moi-même." (Et non pas : "Je veux arrêter de toujours passer au second plan.")

Raisonné

Votre objectif est-il réaliste et reproductible pour vous? (Soyez honnête, c'est la clé.)

Exemple : "J'ai le temps de le faire quand les enfants sont au lit."



Dans votre groupe Studio sur Connect, dites aux Membres WW quel objectif SPAR vous voulez vous fixer cette semaine. Et revenez la semaine prochaine pour le dernier opus de notre série des favoris!

ASTUCE

Vous pouvez éventuellement remplacer les figues par des raisins rouges coupés en deux. C'est très bon aussi.

Pizza au fromage de chèvre, figes et radicchio

Prêt en 25 minutes | Pour 4 personnes

8 **8** **8** par personne

- 4 pains pita complets
- 115 g de mozzarella light, râpée
- 60 g de fromage de chèvre, émietté
- 12 figes, coupées en fines tranches
- 1 cc d'huile
- 1½ cc de vinaigre balsamique
- ¼ cc de moutarde de Dijon
- ½ radicchio, coupé en lanières
- 2 CS de basilic, coupé en fines lanières

Sel, poivre

 Végétarien

1. Préchauffez le four à 230 °C.
2. Déposez les pains pita sur une grande plaque de cuisson. Dans un petit ravier, mélangez la mozzarella, le fromage de chèvre et enduisez-en les pains pita. Couvrez de tranches de figes et enfournez 5 minutes, jusqu'à ce que les pains soient dorés et le fromage fondu.

3. Entre-temps, mélangez dans un grand saladier l'huile, le vinaigre balsamique, la moutarde de Dijon, du sel et du poivre. Ajoutez les lanières de radicchio et le basilic et mélangez bien.
4. Retirez les pains pita du four, garnissez de salade et servez.