

Les favoris : partie 6

Le bon côté des choses

Voir le verre à moitié vide, c'est facile (et cette année encore plus !). Mais que se passerait-il si vous vous concentriez sur ce qui va bien ? Des tout petits moments aux plus importants, gardez en tête le sentiment de gratitude que vous avez pu ressentir cette année. Ces souvenirs positifs peuvent vous aider dans votre parcours de perte de poids et de bien-être et avoir des bénéfices sur votre santé mentale en général.

Plus vous prenez un moment pour remarquer ce qui va bien, plus cela devient une habitude. Et finalement, cela vous aide à avoir une vue d'ensemble plutôt que de ne voir que les détails négatifs.

CE QUE VOUS ALLEZ FAIRE

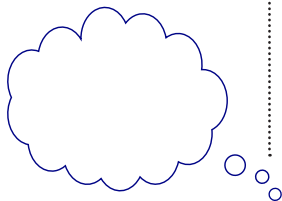
Prenez cinq minutes pour pratiquer la méthode des 3 bonnes choses ci-dessous.

Prêt à vous lancer ?

Écoutez notre nouveau Coaching 5 minutes sur cette méthode dans la section "Pratiquez les trois bonnes choses" dans l'appli WW !

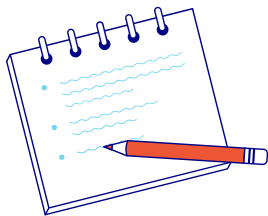
1

Pensez à trois bonnes choses, petites ou grandes, qui se sont produites aujourd'hui. Peut-être avez-vous entendu votre chanson préférée à la radio (petite) ou avez-vous été promu (grande).



2

Écrivez ces choses en détail : où étiez-vous, avec qui, que portiez-vous ? Cela vous aidera à les ancrer dans votre esprit.



3

Comment vous êtes-vous senti lorsque ces bonnes choses se sont produites ? Notez ce que vous avez ressenti à ce moment-là et ce que vous ressentez maintenant, en vous en souvenant.



Choux de Bruxelles, lardons et vinaigrette chaude

Prêt en : 30 minutes | Pour 12 personnes

1 1 1 par personne

900 g de choux de Bruxelles, nettoyés
115 g de lardons maigres
60 ml de vinaigre de cidre de pomme
3 CS de moutarde de Dijon
Poivre

1. Coupez les choux en fines tranches à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau (dans ce cas, coupez-les d'abord en deux, posez le côté plat sur une planche pour éviter qu'il glisse, puis tranchez à la verticale). Transvasez dans un saladier.

2. Faites frire les lardons dans une poêle antiadhésive à feu moyen pendant 10 minutes. Retirez la poêle du feu et versez-y le vinaigre et la moutarde; poivrez et mélangez. Nappez les choux de Bruxelles de cette vinaigrette, mélangez et servez directement.

