



# Découvrez WW

avec Valérie Damidot

Astuces, recettes  
et menus gratuits  
d'une super  
ambassadrice WW



NOUVEAU  
PROGRAMME

PersoPoints<sup>MC</sup>

100 % personnalisé

Meilleures Méthode et Appli  
Minceur 2022\*



**Aurélie Biron-Paumard,**  
Diététicienne WW,  
vous livre aussi  
ses conseils healthy

\* Voir page 2

# En route vers WW !

Pour vous aider à établir de nouvelles habitudes saines pour la vraie vie, **Valérie Damidot, ambassadrice WW** et **Aurélie Biron-Paumard, diététicienne-nutritionniste chez WW**, partagent avec vous leurs astuces et conseils en termes d'activité physique, de bien-être, de sommeil et d'alimentation pour atteindre vos objectifs.



Aurélie Biron-Paumard,  
diététicienne-nutritionniste  
chez WW

\* Analyse Doctissimo d'une trentaine de méthodes d'amaigrissement par un comité d'experts.  
Plus d'infos sur [Doctissimo.fr](https://www.doctissimo.fr)

**Valérie Damidot,**  
**Ambassadrice WW**  
**- 14 kg**



NOUVEAU

## WW PersoPoints™

# Dites oui à la vie que vous aimez, perdez le poids que vous voulez !

C'est prouvé, avec le nouveau programme WW PersoPoints™\*, vous avez moins de sensation de faim, moins envie de grignoter, et des kilos en moins. Son approche est à la fois globale et 100 % personnalisée !

### Une alimentation saine

Chez WW, on vous facilite la vie : les informations nutritionnelles complexes des aliments sont résumées en un simple chiffre, facile à comprendre : les PersoPoints™ ! Ils vous guident naturellement vers les aliments les plus sains : riches en acides gras insaturés, fibres et protéines, et pauvres en sucres ajoutés et acides gras saturés. Grâce à votre liste personnalisée d'aliments à ZeroPoint à ne pas compter, vous aurez toujours une solution healthy et moins de sensation de faim. En plus, l'appli WW vous donne accès à 5 000 recettes et 1 000 menus !

### Une activité que l'on aime

Pratiquer une activité qui vous plaît, bien sûr que c'est possible ! Et surtout indispensable pour s'y tenir. Et c'est aussi commencer par bouger davantage : se lever plus, marcher plus ; chaque geste

compte. Vous découvrirez ce qui vous donne envie de bouger grâce aux vidéos, aux astuces et cours en Live disponibles sur l'appli. Et maintenant, vous pouvez aussi gagner des Points en bougeant plus !

### Un état d'esprit utile

Inspiration, good vibes et autres techniques de motivation sont au menu de l'appli WW. Pourquoi ? Parce que votre état d'esprit influence ce que vous ressentez et la façon dont vous agissez. On vous aide à garder une vue d'ensemble de votre parcours et à miser sur tous vos succès !

### Un sommeil plus sain

Bien dormir, c'est avoir de l'énergie, avoir les idées plus claires et faire de meilleurs choix, ceci dans tous les domaines. WW partage conseils et techniques et vous permet de mieux suivre votre sommeil.

En flashant ce QR code, vous trouverez de nombreux témoignages de membres WW qui ont rejoint l'aventure et vous expliquent comment WW a changé leur vie.



\* Essai clinique de 6 mois conduit par le Dr. Sherry Pagoto de l'Université du Connecticut, d'avril à septembre 2021. 153 participants (IMC moyen 31.8)

## En cuisine avec Valérie !

Valérie, animatrice de télévision a déjà perdu 14 kg avec le programme WW, et ce, en cuisinant ses recettes préférées. Elle nous livre ici ses meilleures astuces culinaires.

### Les astuces de Valérie :



« Il faut que ce soit la fête dans l'assiette : plein de formes et de couleurs différentes. »

« Je suis la reine de la soupe, je peux mélanger tous les légumes les plus improbables.

Je me fais aussi des poêlées de légumes le soir car je n'aime pas avoir faim 1 heure après le repas, ou avoir la sensation de ventre vide en allant me coucher. »



*Le premier sens qui est utilisé dans l'alimentation, c'est la vue, puis l'odorat, et enfin le goût. C'est important dans l'alimentation de contenter tous les sens car la vue et l'odorat vont permettre d'activer certains mécanismes comme la salivation qui par la suite facilitera la mastication et donc la digestion.*



Le conseil d'Aurélie

### La poêlée du soir conseillée

par Valérie : des champignons shiitakés sautés avec de l'oignon et de l'ail, des brocolis et un peu de sauce soja sucrée.





## L'eau, c'est la vie !

« Je bois beaucoup d'eau, ça me rebooste. Avec l'appli WW, j'adore suivre ma consommation d'eau et gagner des Points. C'est motivant et on est récompensé tout de suite ! »

### Le conseil d'Aurélie

Notre corps étant composé principalement d'eau, il convient de boire régulièrement tout au long de la journée pour en compenser les pertes : transpiration, respiration, urine... Très souvent, quand la sensation de soif arrive, c'est que nous sommes déjà déshydratés. En effet, certaines personnes confondent parfois la sensation de faim et de soif. En dehors des repas, boire un verre d'eau peut être une bonne alternative au grignotage. Vous pouvez par exemple, mettre des notifications sur votre téléphone pour boire régulièrement, ou aromatiser votre eau avec des feuilles de menthe ou un jus de citron.



## De l'activité et un état d'esprit au top !

« En vacances, mon plaisir c'est de faire du cheval. J'adore aussi nager et faire de l'aquabiking avec ma fille. En plus d'être une activité physique, ça me détend. »

### Les conseils de Valérie pour se sentir bien dans sa tête

1

Se remémorer un souvenir heureux

2

Pratiquer une activité qui vous détend

3

Appeler quelqu'un qui vous fait du bien

4

Visualiser une chose qui vous rassure

5

Mettre un casque avec de la musique et danser

### Les conseils d'Aurélie

n°1

Se sentir bien dans sa tête est aussi important que de se sentir bien dans son corps. Il y a une relation étroite entre les deux. Avoir une activité physique quotidienne suffisante améliore l'état d'esprit et le sommeil et à l'inverse, un bon état d'esprit est motivant pour bouger davantage. Il s'agit d'un cercle vertueux simple à mettre en place : trouvez ce que vous aimez faire et vous aurez envie de continuer.



n°2

Nous sommes parfois amenés à passer beaucoup de temps assis. Mais il existe des actions simples pour limiter cette sédentarité : vous pouvez par exemple passer vos appels téléphoniques debout en marchant, mettre une notification sur le téléphone pour vous lever toutes les heures, placer plus loin ce dont vous avez besoin pour vous forcer à vous lever...

# Les aliments préférés de Valérie

Avec WW, vous pouvez manger de tout, et même les aliments que vous aimez. Valérie est ravie de constater qu'elle peut manger de l'avocat !



## L'avocat

« Je fais beaucoup de salade avec de l'avocat. »

Bien que consommé comme un légume, l'avocat est un fruit oléagineux. Il contient des matières grasses bonnes pour la santé comme les omégas 9 et 6 qui sont des acides gras essentiels à l'organisme. De plus, il est riche en vitamine B9 (acide folique) car 100 g d'avocat couvrent près d'un tiers de nos besoins quotidiens. L'avocat est aussi source de vitamine K, E et de potassium. Il apporte également une quantité intéressante de fibres.

## La lotte et le cabillaud

« J'ai tous les poissons à ZéroPoint, mais mes préférés sont la lotte et le cabillaud. J'adore faire des papillotes de poisson avec du fromage blanc, des oignons et de la coriandre. »

Les poissons ont une teneur intéressante en protéines. Ils permettent également de subvenir à nos besoins en minéraux tels que le fer et le phosphore. La lotte et le cabillaud sont des poissons blancs pauvres en matières grasses. Les poissons dits gras, tels que le saumon, la truite, le maquereau... sont des poissons riches en matières grasses bonnes pour la santé cardiovasculaire comme les omégas 3.



## La mangue

« J'adore la mangue, c'est un fruit onctueux, et en sorbet c'est délicieux. »

Les fruits sont majoritairement composés d'eau. Par conséquent, en plus de participer à nos apports en fibres pour la satiété et en vitamines et minéraux, ils nous permettent également de rester hydratés. Riche en fibres et en vitamine C, la mangue est un fruit exotique gourmand qui a de réelles vertus santé.



## Le fromage blanc

C'est un produit laitier qui peut se consommer aussi bien nature, sucré ou salé. Il peut être utile pour amener de l'onctuosité dans un dessert ou dans une sauce. Le fromage blanc est une source de protéine et de calcium, et ce qu'il soit à 0 %, 3 % ou 6 % de matières grasses. Pour un adulte en bonne santé, il est recommandé de consommer 2 produits laitiers par jour (fromage blanc, yaourt, fromage...).

Le conseil d'Aurélië



« Certains modes de cuisson permettent de limiter la consommation de matières grasses. En effet, vous utiliserez moins d'huile, voire pas du tout, en cuisant certains aliments en papillote ou en les pochant dans un bouillon. Comme Valérie, n'hésitez pas à ajouter des herbes et des épices pour tester de nouvelles saveurs, surprendre vos papilles et surtout, vous faire plaisir avec ce que vous aimez le plus. »



## Soupe épicée à la carotte et aux lentilles

Préparation 10 min | Cuisson 30 min | Pour 6 personnes

1-4



2 cc d'huile d'olive  
1 oignon émincé  
300 g de carottes émincées  
3 cc de massala  
1/4 cc de piment doux en poudre  
1/4 cc de curcuma  
75 g de lentilles corail sèches  
400 g de tomates concassées  
2 tablettes de bouillon de légumes  
400 g de lentilles vertes cuites  
2 yaourts brassés nature 0%  
3 CS de coriandre, fraîche hachée

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole munie d'un couvercle. Faire revenir l'oignon pendant 3 min.
2. Ajouter les carottes et les épices, laisser cuire 1 min, puis ajouter les lentilles corail, les tomates concassées et le bouillon. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter, à couvert, pendant 20 min.
3. Ôter la casserole du feu et, à l'aide d'un mixeur plongeant, mixer la soupe jusqu'à obtenir une consistance homogène. Ajouter les lentilles vertes et réchauffer la soupe pendant 2 min, en remuant. Servez la soupe avec 1 cuillerée à soupe de yaourt par personne et la coriandre fraîche.



## Queue de lotte à la crème d'avocat

Préparation 25 min | Cuisson 25 min | Pour 6 personnes

3-6



720 g de queues de lotte  
2 cc de margarine végétale  
250 g d'avocat  
200 ml de crème de soja  
1 citron  
50 ml de vin blanc  
Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 150 °C (th. 5). Peler les queues de lotte. Les faire revenir dans la margarine sur toutes les faces dans une poêle antiadhésive pendant environ 15 min. Saler, poivrer en cours de cuisson. Pendant ce temps, peler l'avocat, le mixer avec la crème de soja et le jus de citron. Retirer les queues de lotte de la poêle et réserver au four.
2. Verser le vin dans la sauteuse, gratter les sucs et laisser réduire. Ajouter la crème d'avocat, faire tiédir à feu doux. Vérifier la cuisson de la lotte. Retirer l'os central et napper les morceaux de crème. Servir aussitôt.



**Aurélié :**

*Suivant les saisons, vous pouvez varier les fruits et préparer des sorbets pour toute l'année à base de fraises, framboises, poires... Vous aurez ainsi un dessert gourmand plein de fruits, moins sucré que ceux du commerce.*

## Sorbet mangue citron vert

Préparation 10 min | Repos 6 h | Pour 8 personnes

1-7



**6 mangues mûres coupées en cubes**

**1 citron vert**

**(1 cc de zeste et 2 CS de jus)**

**4 cc de sucre vanillé**

1. Mettez les morceaux de mangues dans un robot de cuisine avec le zeste et le jus de citron vert et le sucre vanillé. Mixez jusqu'à obtenir une préparation lisse, puis versez dans un récipient résistant au froid. Couvrez et mettez au congélateur pendant 2 heures, puis sortez du congélateur, cassez les cristaux avec une fourchette et mélangez bien.
2. Répétez l'opération de congélation et de mélange encore deux fois, jusqu'à ce que le sorbet ait une texture onctueuse. Remettez le récipient au congélateur jusqu'à ce que le sorbet soit ferme et servez en forme de boules.

# Idée d'une journée WW

## Petit-déjeuner

### Bowl de petit-déjeuner express

Mélanger 1 yaourt nature classique avec 50 g de flocons d'avoine, des morceaux de fruits (pomme, mangue, kiwi), 10 g de noisettes, amandes ou noix et 1 cc de miel accompagné de thé ou de café sans sucre

## Déjeuner

### Filet de bœuf, haricots verts et pommes de terre, dés de mangue

Filet de bœuf (100 g) cuit à la poêle avec 1 cc d'huile et des haricots verts en conserve réchauffés dans la même poêle et 100 g de pommes de terre cuites à la vapeur puis écrasées à la fourchette, 30 g de fromage de chèvre frais et 25 g de baguette

### Dés de mangue

## Collation

### Yaourt nature classique

1 pot de yaourt nature classique (ou autre laitage équivalent)

## Dîner

### Soupe, filet de poulet et nouilles complètes, fruit

Soupe de légumes sans matières grasses ni féculents, 140 g de filet de poulet cuit à la poêle avec 1 cc d'huile, accompagné de 30 g de nouilles complètes crues, cuites à l'eau Banane (ou autre fruit de saison)

## Astuces WW

## Petit-déjeuner

Pour une version plus moelleuse, vous pouvez préparer le mélange la veille ; vous n'aurez plus qu'à le sortir du réfrigérateur le matin.

## Déjeuner

Si vous préférez, après cuisson, coupez les **pommes de terre** en dés ou en lamelles et faites-les revenir à la poêle avec les haricots verts.

Adaptez les quantités de **fromage** et de **pain** pour les autres membres de la famille et, si vous le souhaitez, changez de fromage en ajustant les PersoPoints.

## Dîner

Pensez à ajouter des herbes et épices sur votre poulet et vos nouilles pour personnaliser votre recette : herbes de Provence et coulis de tomates pour une touche méditerranéenne, gingembre en poudre et sauce soja salée pour une note asiatique dans votre assiette !