



Découvrez WW

avec Chris Marques

Astuces,
recettes et
menus gratuits
par un super
ambassadeur WW

NOUVEAU
PROGRAMME

PersoPoints^{MC}

100 % personnalisé

Meilleures Méthode et Appli
Minceur 2022*



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

En route vers WW !

Pour vous aider à établir de nouvelles habitudes saines pour la vraie vie, **Chris Marques, ambassadeur 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)

Chris Marques,
Ambassadeur WW
- 12 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)

Le nouveau programme WW On s'y met avec Chris Marques

Chris Marques, ancien champion international de salsa et membre du jury de « Danse avec les stars », a déjà perdu 12 kg avec WW depuis le début de son programme, tout en continuant de manger ce qu'il aime.



Je ne me suis rien interdit et je prends de meilleures décisions car je vois maintenant où sont les pièges.

Suivre le programme WW m'a permis de trouver des solutions pour manger mieux. Je mange toujours mes aliments préférés, je fais simplement plus attention à certaines choses : je me sens en contrôle mais relax et je n'ai plus d'appréhension pour les repas de fêtes ou les invitations.



Le conseil d'Aurélie



L'important dans une démarche de perte de poids, c'est de ne pas chambouler l'ensemble de vos habitudes d'un coup car en plus de la potentielle pression que vous allez vous mettre pour perdre vos kilos, vous risquez de vous sentir perdu, en n'ayant plus aucun repère dans votre alimentation. Il est préférable d'identifier les raisons qui sont à la source de la prise de poids et de les corriger afin d'améliorer petit à petit vos habitudes alimentaires : partez de là où vous êtes, c'est tellement plus simple !

De la perte de poids à plus d'activité physique, il n'y a qu'un pas !

« Au départ, quand j'ai commencé le programme WW, je marchais un peu. Mais très vite, avec la perte de poids, j'ai eu une explosion d'énergie : un trop-plein qu'il a fallu évacuer. J'ai réappris à faire du sport et je ne peux plus m'en passer. »

Le conseil de Chris :



Pour ne pas vous ennuyer, variez les activités physiques. Ce que je préfère :

- la boxe,
- le vélo,
- la marche,
- jouer au foot dans le jardin avec mon fils,
- faire des grandes marches en famille.



L'importance du lâcher-prise

« J'utilise des audios de méditation cognitive, ça dure 5 petites minutes mais ça me permet d'être tranquille en général pendant 24 heures. »

L'astuce de Chris : Prendre un instant pour s'ancrer dans le moment présent, laisser les pensées passer dans sa tête mais ne pas s'accrocher. Juste avant une réunion, cela permet d'aborder le travail plus sereinement.

Et le stress dans la vie de tous les jours ?

« Le stress, ça se gère, ça démarre toujours de la respiration : il faut interrompre le cycle de stress en contrôlant la respiration. »

Les conseils de Chris pour bien respirer et maîtriser son stress

1

Inspirez sur 2 temps

2

Retenez votre respiration sur 4 temps

3

Expirez sur 6 ou 7 temps

4

Respirez à partir du ventre

Le sommeil en un battement de cils

« Je peux m'endormir en toutes circonstances en moins de 2 minutes grâce à une technique de l'armée américaine. »

La technique d'endormissement de Chris

1

Scannez mentalement chaque partie de votre corps les unes après les autres.

2

Bougez la partie du corps que vous scannez avant de la laisser se détendre complètement.

3

Commencez par les orteils, puis les pieds, les chevilles, les jambes, les mains, les bras, les épaules, le cou et finissez par la tête et le visage.

4

Massez-vous le visage pour la relaxation.

5

Comptez doucement et tranquillement jusqu'à 30.



Le conseil d'Aurélië

Il est plus simple de s'endormir avec un esprit apaisé. Privilégiez des activités calmes et reposantes 1 à 2 h avant d'aller vous coucher. Une bonne astuce pour s'endormir de façon sereine est également de faire un point avec soi-même avant de se coucher. Si vous n'arrivez pas à sortir certaines pensées de votre tête : levez-vous, écrivez-les sur une feuille de papier et retournez vous coucher l'esprit libre de toutes réflexions.



Les aliments préférés de Chris

Avec WW, vous pouvez manger de tout et même les aliments que vous aimez ! « *Je mange tous mes plats préférés et je continue à perdre du poids. Je me sens vraiment bien, en fait !* »

« *Mon repas préféré, c'est le petit-déjeuner et pas n'importe lequel : un toast de pain complet avec un œuf et dessus un peu d'oignons grillés ! Quand je commence comme ça, je me fais du bien et je sais que je vais passer une bonne journée.* »



Les œufs

La protéine de l'œuf contient tous les acides aminés nécessaires à l'organisme. C'est la protéine de référence ! Ses acides aminés se trouvent dans des proportions idéales pour être bien absorbés et favoriser une bonne assimilation. C'est le blanc d'œuf qui contient les protéines, le jaune quant à lui contient les matières grasses ainsi que des vitamines A, D et E, également importantes pour notre métabolisme.



Les pâtes complètes

« *J'adore les pâtes et la version complète a tout changé pour moi.* »

Les pâtes sont un produit céréalier fabriqué à partir de farine de blé. On parle de pâtes blanches ou raffinées lorsqu'elles sont préparées à base de farine blanche. La farine blanche a été moulue après que le grain de blé ait été débarrassé du germe et de son enveloppe. La farine complète est moulue à partir de grains de blé entier (amande, germe et enveloppe). Les pâtes complètes sont donc beaucoup plus riches en fibres, vitamines et minéraux. Elles sont aussi plus rassasiantes.

Et pour le plaisir ? framboises et chocolat !

« *Le dessert qui me fait le plus plaisir ce sont des framboises avec un peu de chocolat noir fondu dessus.* »



Comme tous les fruits, les framboises sont une bonne source de fibres. 100 g de framboises apportent environ 3 g de fibres. Elles sont également source de vitamines C et B9, et source de minéraux tel que le manganèse.



Le chocolat

C'est la gourmandise par excellence. Le chocolat, bien que pouvant contenir quelques minéraux intéressants, n'est pas un aliment indispensable d'un point de vue nutritionnel. Cependant, sa consommation émotionnelle quand elle est bien gérée, permet de se faire plaisir. Par conséquent, même lors d'une démarche de perte de poids, on peut manger du chocolat ! Il faut simplement l'intégrer dans une alimentation variée et équilibrée. Vous pouvez comme Chris en mettre sur vos fruits de temps en temps, par exemple.

Le conseil d'Aurélië



Quel chocolat choisir ?

« *Tous les chocolats sont très caloriques (environ 500 kcal/100 g). La valeur énergétique du chocolat dépend essentiellement de ses teneurs en matières grasses et en sucre. Par exemple, le chocolat blanc est plus sucré, mais le chocolat noir 70 % est plus gras. Finalement, la valeur énergétique est similaire. Choisissez simplement celui que vous aimez quand vous vous accordez ce plaisir.* »

Œuf brouillé et pain de seigle

Préparation 2 min | Cuisson 3 min | Pour 1 personne

2-10



1 œuf
25 g de pain de seigle
1 orange
1 yaourt nature classique
1 tasse de thé ou de café

1. Battre l'œuf en omelette, l'assaisonner selon votre goût. Verser l'œuf battu dans une poêle antiadhésive chaude, et remuer constamment jusqu'à ce que la préparation soit cuite (à feu doux).
2. Déguster accompagné du pain de seigle, de l'orange, du yaourt et d'un café.

Aurélié : Prendre un petit-déjeuner salé plutôt que sucré le matin, permet à certaines personnes d'éviter le petit creux de 11 h et donc de limiter le grignotage.

Spaghetti à la bolognaise de lentilles

Préparation 15 min | Cuisson 1 h 10 | Pour 4 personnes

3-15



2 cc huile d'olive
1 oignon finement émincé
2 carottes coupées en julienne
1 branche de céleri
2 gousses d'ail écrasées
2 CS de concentré de tomate
300 g de lentilles corail
400 g de tomates concassées
2 tablettes de bouillon de légumes
1 CS de sauce soja salée
5 branches de thym, 3 brins de romarin, 2 feuilles de laurier
300 g de pâtes complètes
2 CS de parmesan râpé

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Faire revenir l'oignon, les carottes et le céleri finement émincé pendant 8 à 10 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres, puis ajouter l'ail et le concentré de tomates et continuer la cuisson pendant 1 min.
2. Incorporer les lentilles, les tomates concassées, le bouillon, la sauce soja, le thym, le romarin et les feuilles de laurier puis laisser mijoter pendant environ 1 heure à couvert, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que les lentilles soient tendres. Retirer les brins de thym et de romarin ainsi que les feuilles de laurier.
3. Pendant ce temps, faire cuire les spaghettis selon les instructions indiquées sur le paquet puis égoutter. Mélanger les pâtes à la sauce tomate puis servir avec du parmesan. La sauce bolognaise aux lentilles peut se conserver jusqu'à 3 mois au congélateur.

Fondants express au chocolat

Préparation 5 min | Cuisson 5 min | Pour 2 personnes

8



10 g de beurre allégé 39-41 % doux

15 g de sucre en poudre

1/2 yaourt nature classique

1 blanc d'œuf

15 g de farine

5 g de fécule de maïs

1 cc de cacao en poudre non sucré

1 cc de cannelle

5 g de levure

20 g de chocolat noir à 70 % cacao minimum extra

1. Faire fondre le beurre au four à micro-ondes. Ajouter le sucre, le yaourt puis le blanc d'œuf, la farine avec la fécule, le cacao, les épices et la levure. Concasser grossièrement le chocolat et l'incorporer dans la pâte.

2. Verser dans 2 ramequins et faire cuire les fondants au four à micro-ondes pendant 2 min à puissance moyenne (le temps de cuisson dépend de l'appareil). Laisser tiédir avant de déguster.



Idée d'une journée WW

Astuces WW

Petit-déjeuner

Œuf à la coque, pain de seigle et fromage frais

1 œuf moyen à la coque, avec 2 tranches de pain de seigle toasté (50 g) tartinées avec du fromage frais type demi-sel (25 g)

Fruit frais

Thé ou café, sans sucre

Petit-déjeuner

Remplacez l'**œuf** à la coque par un œuf au plat cuit à la poêle avec une feuille antiadhésive, ou par un œuf poché dans une casserole d'eau.

Remplacez le **fromage frais** par du beurre et préparez des mouillettes.

Déjeuner

Endives vinaigrette, pâtes complètes au potiron, yaourt et fruit

Endives en vinaigrette, avec 1 cc d'huile, du vinaigre et des noix (10 g)

Pâtes complètes au potiron : mélangez

120 g de pâtes complètes cuites, des cubes de potiron cuits et 2 tranches de jambon cru coupé en lanières. Saupoudrer de 30 g de gruyère râpé et d'1 cc de noisettes concassées.

1 yaourt nature classique

Fruit frais

Déjeuner

Le **potiron** peut être remplacé par d'autres légumes de saison : poireau, carottes, c'est vous qui choisissez. Écoutez vos envies !

Collation

Fruits frais

Fruit frais

Dîner

One pot de dinde, quinoa et épinards, petits suisses nature

Filet de dinde coupé en cubes (120 g) revenu à la poêle avec 1 cc d'huile, et avec les pousses d'épinards en fin de cuisson. Le tout mélangé avec du quinoa cuit à l'eau (150 g) et du curry. 2 pots de petits-suisses nature 0 %

Dîner

Remplacez le **filet de dinde** par du filet de poulet ou même des dés de poisson de saison.

**Pour plus d'inspiration,
rendez-vous sur
WW.com
#PersoPoints**

Le système de perte de poids WW et ces documents sont la propriété de WW International, Inc. et réservés à l'utilisation exclusive des membres de WW pour perdre et maintenir leur poids.

WW Logo, PersoPoints et ZeroPoint sont les marques de WW International, Inc. et sont utilisées sous licence.

L'appli WW et les outils digitaux sont réservés aux membres ayant souscrit un abonnement.

2022 WW International, Inc.
Tous droits réservés.

WW France
Immeuble Belvédère
1-7 Cours Valmy
92923 Paris La Défense Cedex

0969 320 333
(Appel non surtaxé)

4+6 Valeur en PersoPoints de la recette

cc : cuillère à café

CS : cuillère à soupe

 végétarien  sans gluten  sans lactose

L'utilisation de la terminologie « sans gluten » ou le « logo sans gluten » sur les menus et recettes publiés par WW est à titre purement informatif. WW n'est pas responsable de l'existence potentielle de gluten dans les aliments cuisinés qui n'ont pas été préparés selon les instructions, pour les recettes comportant la mention ou le logo « sans gluten », ou pour tout autre cause externe. En cas d'utilisation d'aliments en boîte ou déjà cuisinés, il est essentiel de s'assurer qu'ils ne contiennent pas de gluten. L'utilisateur doit se référer aux informations sur l'emballage, et en cas de doute, contacter le fabricant. En aucun cas, WW ne pourrait être tenu responsable lors de l'utilisation d'aliments en boîte ou transformés.