



A woman wearing a red hat, an orange long-sleeved top, white pants, and patterned sandals is balancing on a log over a body of water. She has her right arm raised and is looking towards the right. The background shows a blue lake, a grassy shore, and a line of trees with houses in the distance under a clear blue sky. A red buoy is visible in the water to the right.

Nous sommes si ravis de vous accueillir!

RACHAEL H.,
MEMBRE

Page couverture :
MEMBRES
STEPHEN M.,
JESSICA S.,
YVONNE B.,
ET RICK V.

La perte de poids, à votre façon. Quand il s'agit de perdre du poids, chaque personne a des besoins différents. Ce qui fonctionne bien pour une personne peut ne pas fonctionner aussi bien pour une autre. C'est pour cette raison que *pour la toute première fois*, nous offrons plus d'une façon d'effectuer le parcours.

Voici monWW^{MC}! Grâce à ce programme révolutionnaire, vous pouvez être *persuadé que vous vous trouvez sur la bonne voie*. Nous commençons par un plan alimentaire basé sur la science de la nutrition afin que vous puissiez obtenir ce dont votre corps a besoin et que vous n'ayez pas faim. Ensuite, nous ajoutons des techniques sur le comportement éprouvées pour vous aider à acquérir des *habitudes qui changeront votre vie*, un petit objectif atteignable à la fois. Vous mangerez mieux, bougerez plus et changerez votre état d'esprit pour adopter une façon de penser « Je suis capable » parce que nous sommes plus qu'un simple programme de perte de poids. Nous préconisons *le succès durable*.

Alors, bienvenue. C'est le début de quelque chose de fantastique.

ELISHA L.,
MEMBRE

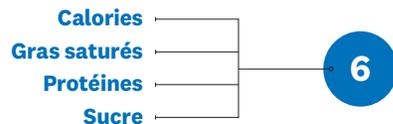


Pas de programme à la mode, simplement une science éprouvée

Tout commence par notre système PointsFutés^{MD}, qui prend des données nutritionnelles complexes et les résume à un nombre simple et facile à comprendre : **la valeur en PointsFutés**.

Les PointsFutés vous guident vers des habitudes alimentaires plus saines.

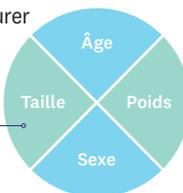
Les calories servent de référence. Le sucre et les gras saturés font augmenter le nombre; les protéines le diminuent.



Votre budget de PointsFutés est personnalisé à votre situation.

Il est établi en fonction de votre âge, votre poids, votre taille et votre sexe pour s'assurer que vous atteignez vos objectifs de poids.

Un homme de 1,90 m (6 pi 3 po) a des besoins nutritionnels différents de ceux d'une femme de 1,58 m (5 pi 2 po).



Les PointsFutés hebdomadaires et les points reportés ajoutent de la flexibilité.

Jusqu'à quatre PointsFutés quotidiens inutilisés seront automatiquement reportés dans vos PointsFutés hebdomadaires afin que vous puissiez les conserver et les utiliser un autre jour.

↓

Cherchez votre couleur!

4 4 4

dans les livres de recettes WW

sur les emballages

Les aliments ZéroPoint facilitent les repas

Les **aliments ZéroPoint** sont exactement ce que le nom indique, des aliments qui ont une valeur en PointsFutés de zéro. Pourquoi? Ces sources nutritives incroyables constituent la base d'une alimentation saine.

Découvrez ces aliments

Vous pouvez manger des aliments ZéroPoint sans avoir à les mesurer ou à en faire le suivi, tout en perdant du poids.¹ (Ils sont moins susceptibles d'être consommés avec excès que les autres aliments.)

- 1. Vous n'avez pas besoin d'acheter des aliments particuliers.**
Il s'agit d'aliments ordinaires de tous les jours, vous n'avez donc pas à manger différemment de votre famille et de vos amis.
- 2. Vous avez toujours des options.**
Vous aurez toujours quelque chose de délicieux à manger, même si vous n'avez que quelques PointsFutés à dépenser.
- 3. Faire le suivi est simple.**
Vous n'avez pas à mesurer ou à faire le suivi de ces aliments, ce qui ajoute de la flexibilité à votre budget de PointsFutés.



Mais, soyons francs...

Ce n'est pas parce que vous n'avez pas à faire le suivi des aliments ZéroPoint que ceux-ci sont à volonté ou que ce sont les *seuls* aliments que vous devriez manger. Au bout du compte, il s'agit d'élaborer de saines habitudes d'alimentation, puisque c'est facile à suivre.

Votre état d'esprit est important

Voici la réalité : ce qui se trouve dans votre esprit est aussi important que ce qui se trouve dans votre assiette. Peu importe vos objectifs – perdre du poids, manger plus sainement, bouger plus, la meilleure manière de commencer est de changer votre état d'esprit.

Lors de votre atelier, vous apprendrez comment vous mettre dans un nouvel état d'esprit. Parce que lorsque vous apprenez à relever les défis, que vous considérez les rechutes comme des occasions et que vous croyez que vous pouvez faire de réels changements, vous êtes en mesure de rester concentré sur vos objectifs. Réussite assurée!

Voyez comment les autres membres

suivent WW

Connecter est notre communauté privée et réservée aux membres sur l'application WW.



LE SAVIEZ-VOUS?

Chaque jour, les membres publient des milliers de conseils, de recettes, d'idées, de vidéos sur les chiens et toutes sortes d'excellentes choses sur Connecter. Faites défiler et consultez les publications!



Changez votre état d'esprit

Chaque semaine, lors de votre atelier, vous apprendrez à vous mettre dans un nouvel état d'esprit. Pourquoi? Parce qu'être dur envers vous-même ne fonctionne pas.² Qu'est-ce qui fonctionne alors? Être indulgent envers vous-même et célébrer ce que votre corps peut faire.³

1. Changez de vision.

La science montre qu'être indulgent envers vous-même quand les choses ne se passent pas comme prévu (vous êtes humain!) peut en fait vous aider à revenir sur le droit chemin pour mieux manger et bouger davantage.^{4,5,6}



1^{RE} ÉTAPE

Imaginez qu'une amie proche se sente mal à propos d'elle-même. Que lui diriez-vous?



2^E ÉTAPE

Maintenant, pensez à quand vous vous êtes senti mal. Que vous êtes-vous dit?



3^E ÉTAPE

Y a-t-il une différence? Pourquoi? Qu'est-ce qui pourrait changer si vous vous traitiez de la même façon que vous traitez vos amis?

2. Concentrez-vous sur ce que votre corps peut faire... ...et non pas à quoi il ressemble. Des études montrent que changer la façon de voir votre corps peut vous aider à perdre du poids.⁷



1^{RE} ÉTAPE

Remarquez quand vous avez une pensée critique envers une certaine partie de votre corps. (« Mes bras sont trop gros et trop mous. »)



2^E ÉTAPE

Pensez à ce que cette partie de votre corps fait en réalité pour vous. (« Mes bras me permettent de soulever des objets et de donner des câlins. »)



3^E ÉTAPE

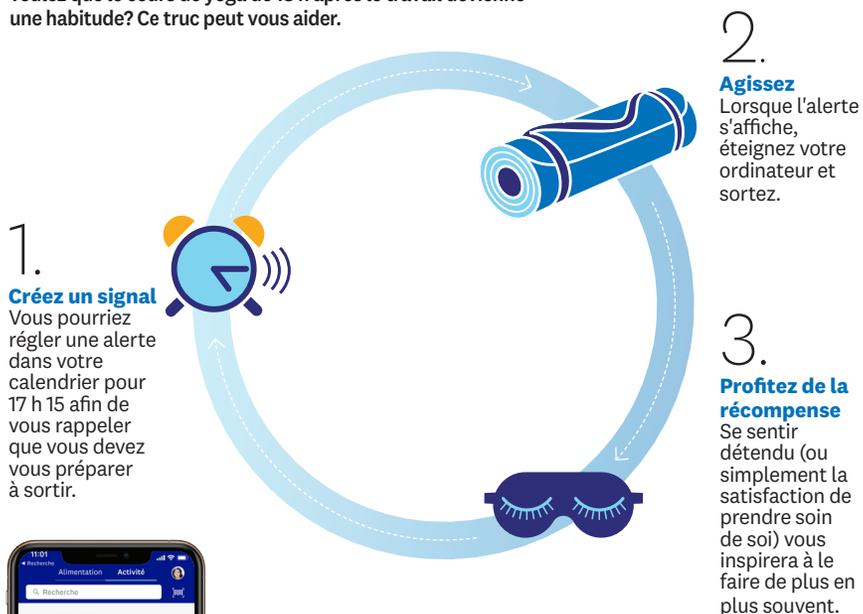
Essayez de qualifier de façon positive et non de critiquer votre corps. Prenez un moment pour l'apprécier. (« Mes bras sont importants parce qu'ils me permettent de soulever mon enfant. »)

Chaque mouvement compte

Les bienfaits de l'activité physique régulière? Ils sont nombreux. Vous voulez gérer votre stress et mieux dormir? Le fait d'être actif aide certainement. Il s'agit également de la meilleure façon d'éviter de reprendre le poids perdu.⁸

Ça fonctionne réellement

Toute habitude commence par une seule action délibérée. Plus vous la répétez, plus elle s'impose naturellement. Vous voulez que le cours de yoga de 18 h après le travail devienne une habitude? Ce truc peut vous aider.



UN AUTRE OUTIL GÉNIAL

Vous gagnerez des ActiPoints lorsque vous ferez le suivi de votre activité. Les ActiPoints sont une autre façon, hormis la balance, de voir les progrès que vous faites.





Un programme, trois façons de le suivre

Le programme monWW^{MC} est libérateur et flexible pour vous parce qu'il tient compte de vos besoins personnels et détermine quelle option convient le mieux à votre style de vie.

Vert

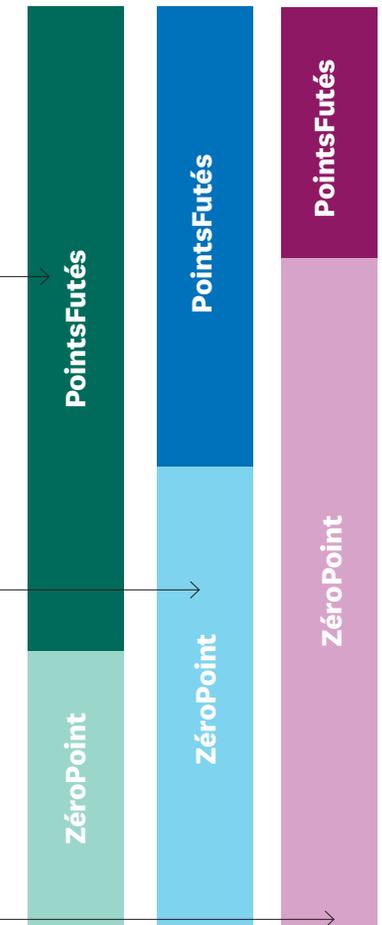
Le programme vert vous guide vers une liste plus restreinte d'aliments qui constituent la base de saines habitudes alimentaires avec un budget de PointsFutés considérable à dépenser sur d'autres aliments que vous aimez. Vous préparerez vos repas à l'aide d'un choix de plus de 100 aliments ZéroPoint, y compris des fruits ainsi que des protéines maigres, et ferez le suivi des autres aliments qui ont des valeurs en PointsFutés.

Bleu

Le programme bleu vous guide vers une liste d'aliments qui constituent la base de saines habitudes alimentaires accompagnée d'un budget de PointsFutés modéré que vous pouvez dépenser sur d'autres aliments que vous aimez. Vous préparerez vos repas à l'aide d'un choix de plus de 200 aliments ZéroPoint, y compris des fruits, des légumes ainsi que des protéines maigres, et ferez le suivi des autres aliments qui ont des valeurs en PointsFutés.

Mauve

Le programme mauve vous guide vers une longue liste d'aliments qui constituent la base de saines habitudes alimentaires avec un modeste budget de PointsFutés que vous pouvez dépenser pour d'autres aliments que vous aimez. Vous préparerez vos repas à l'aide d'un choix de plus de 300 aliments ZéroPoint, y compris des fruits, des légumes, des protéines maigres ainsi que des grains entiers, et ferez le suivi des autres aliments qui ont des valeurs en PointsFutés.



Les bases du programme vert

Vous avez une quantité personnalisée de PointsFutés^{MD} à dépenser pour n'importe quel aliment que vous choisissez et plus de 100 fruits et légumes ayant une valeur de zéro.

Aperçu

VERT

Basé sur vos préférences alimentaires, un budget personnalisé de PointsFutés et plus de 100 aliments ZéroPoint vous conviennent le mieux.

Mon budget quotidien de PointsFutés :

30

Avec des PointsFutés hebdomadaires et des points reportés

Vous obtenez aussi plus de 100 aliments ZéroPoint, dont les suivants :



Fruits



Légumes (non féculents)

Suivant

POINTS FUTÉS QUOTIDIENS
Dépensez-les sur les aliments que vous choisissez!

POINTS FUTÉS HEBDOMADAIRES ET POINTS REPORTÉS
Ce que vous mangez un mardi est probablement différent de samedi. Les PointsFutés hebdomadaires et les points reportés rendent le programme flexible et facile à suivre.

ALIMENTS ZÉROPOINT
Vous trouverez votre liste complète d'aliments ZéroPoint dans l'application WW. Ou consultez simplement la page 18.

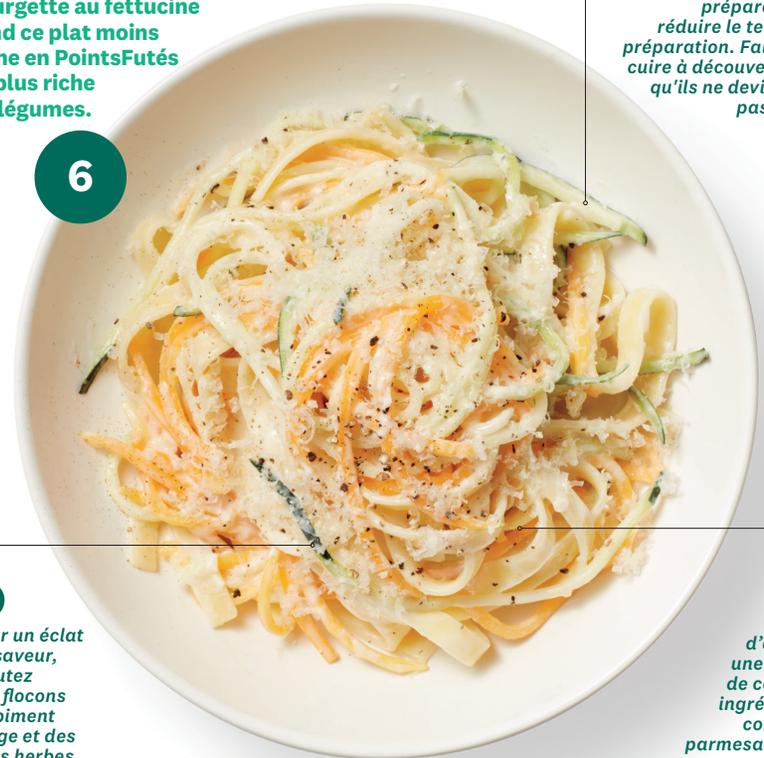
LE SAVIEZ-VOUS?

Nous avons mis en place un groupe Connecter juste pour les gens qui suivent le programme vert! Regardez ce que les autres membres mangent (et ce qu'ils font et ce qu'ils publient) sur l'application WW.



Fettucine Alfredo tricolore

L'ajout de spirales de courge musquée et de courgette au fettucine rend ce plat moins riche en PointsFutés et plus riche en légumes.



6

4

Vous pouvez acheter des spaghettis de courgettes déjà préparés pour réduire le temps de préparation. Faites-les cuire à découvert pour qu'ils ne deviennent pas mous.

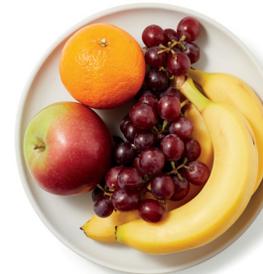
0

Pour un éclat de saveur, ajoutez des flocons de piment rouge et des fines herbes fraîches avant de servir.

2

Il suffit d'ajouter une pincée de certains ingrédients, comme le parmesan, pour une explosion de saveurs et seulement quelques PointsFutés.

Vos catégories d'aliments ZéroPoint



Fruits



Légumes (non féculents)

Vous vous demandez quoi faire avec un légume comme le chou-fleur? Nous proposons quelques idées à la page 16.

Menu de cinq jours

Vous désirez simplement savoir quoi manger? Ce plan de repas vous aidera à commencer. Suivez-le ou faites des combinaisons. Oubliez les aliments que vous n'aimez pas et utilisez ceux que vous aimez.

Vous en voulez plus? Avec plus de 5 000 recettes sur l'application WW, vos papilles ne s'ennuieront jamais.

Vous voulez savoir ce que les autres membres mangent? Défilez parmi les publications en temps réel sur Connecter!

Trouvez toutes les recettes de ce livre sur www.com/ca/fr/mes-recettes-ww.



JOUR 1

Déjeuner

Mini bagel avec 15 ml (1 c. à soupe) de fromage à la crème fouetté et une tranche de tomate, avec 150 ml (2/3 tasse) de jus d'orange

8

Dîner

250 ml (1 tasse) de salade de poulet au cari et à la lime servie sur un muffin anglais ouvert grillé, avec une salade de légumes mélangées arrosée de 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigrette

10



Collations

Café au lait moyen (12 oz liq.) préparé avec du lait écrémé

6

.....

Trempeuse au basilic et aux épinards et croustilles de pain pita

4



Souper

Poulet rôti avec courge et poivrons

2

JOUR 2

Déjeuner

Muffin au saumon fumé et au fromage à la crème

4



Dîner

DANS UN RESTO MEXICAIN
2 tacos souples de restauration rapide avec salsa et salade en accompagnement

8

Il vous reste des PointsFutés? Jusqu'à quatre PointsFutés seront automatiquement reportés afin que vous puissiez les utiliser un autre jour.

Collations

Œufs durs avec légumes frais

2

.....

FÊTE DE BUREAU
2 Timbits au miel et une tasse de café avec lait

6

Souper

Casserole de penne au brocoli italien et à la sauce

10



JOUR 3

Déjeuner

Crêpes au babeurre et à l'avoine avec yogourt et poire

9



Dîner

Salade niçoise au saumon avec vinaigrette au citron et aux câpres

9



Collations

3 oz de poitrine de dinde de style charcuterie avec six croustilles de pain pita de blé entier

3

.....

Plateau de fruits, de fromage et de noix

2

Souper

DANS UN BAR AVEC DES AMIS
8 oz liq. de bière légère et poulet grillé sur un petit pain

13

Vous avez dépassé votre budget? Utilisez vos PointsFutés hebdomadaires!

JOUR 4

Déjeuner

Sandwich aux œufs et au bacon canadien avec avocat et tomates

7

Dîner

Burger à la dinde avec frites de courge

6



Collations

24 pistaches, 11 amandes ou 6 noix de cajou, avec une pomme

2

.....

1 oz de bretzels

3



Souper

Bifteck de flanc assaisonné d'épices avec légumes style fajita, avec trois tortillas de maïs de 15 cm (6 po) et ¼ avocat

12

JOUR 5

Déjeuner

250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature à faible teneur en matières grasses avec des fruits frais hachés, 30 ml (2 c. à soupe) de granola, 7 ml (½ c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

7

Dîner

DANS UN RESTAURANT CHINOIS
250 ml (1 tasse) de soupe wonton, 250 ml (1 tasse) de poulet et brocoli, 125 ml (½ tasse) de riz à la vapeur

10

Collations

Salade de fruits frais

0

.....

Nachos au maïs bleu

4



Souper

Lasagne classique avec brocoli rôti

9



Un aliment ZéroPoint indispensable : le chou-fleur

Ces aliments ZéroPoint sont très polyvalents et peuvent être utilisés de nombreuses façons délicieuses (et étonnantes). Voici quelques idées pour satisfaire votre appétit.



Réduisez-le en purée

Réduisez en purée les petits bouquets de chou-fleur bouillis pour une texture très crémeuse. (Utilisez un ratio moitié-moitié de chou-fleur et de pommes de terre.)
Purée de chou-fleur et de pommes de terre au gorgonzola



Pour réduire le temps de préparation, recherchez du riz de chou-fleur en sac dans la section des fruits et légumes ou des produits congelés.

Cuisez-le sur le grill

Coupez une tête entière de chou-fleur en tranches de 2 cm (¾ po). Assaisonnez et grillez comme un bifteck, en le retournant une fois.
Galettes de chou-fleur grillées au pesto fait maison



Râpez-le

Utilisez du riz de chou-fleur comme base pour une pizza. Vous pouvez aussi acheter des croûtes de chou-fleur déjà préparées dans plusieurs épiceries.
Pizza à la croûte de chou-fleur avec fromage fêta, poivrons et olives



LE SAVIEZ-VOUS?

La purée de chou-fleur ou de courge musquée est une excellente base pour les sauces au fromage à faible valeur en PointsFutés. Cherchez des recettes de sauce à la courge ou au chou-fleur dans l'application WW!



Concevoir un repas

Commencez par un aliment ZéroPoint.

0



Ajoutez un aliment consistant et délicieux.

6



Garnissez-le de plus de légumes.

1



Relevez le tout.

2



Bucatini All'Amatriciana

9



Pour transformer cette recette en un repas végétarien, remplacez la pancetta par du bacon végétarien ou de la viande végétarienne hachée (soya) et utilisez du bouillon de légumes.

PLIEZ ICI

Commencez par un aliment ZéroPoint.

0



Ajoutez un aliment consistant et délicieux.

1



Garnissez-le de plus de légumes.

1



Relevez le tout.

3



Crevettes à la lime et au piment chipotle avec maïs et piment poblano

5



Ajoutez une couleur vive et un goût sucré en remplaçant les piments poblanos par un poivron jaune ou orange. Vous n'aimez pas la coriandre? Le persil l'agrémenté bien aussi.

DÉCHIREZ ICI

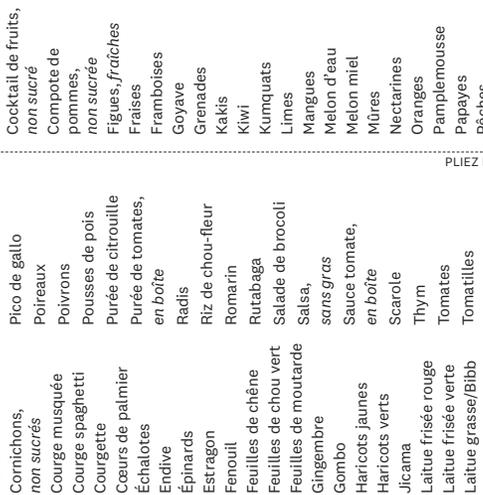
LE SAVIEZ-VOUS?

Vous pouvez faire des recettes de pâtes dans une seule casserole sans égoutter l'eau. (Les nutriments et les saveurs seront absorbés dans la sauce.) De plus, vous aurez moins de casseroles et de poêles à nettoyer!

FRUITS	LÉGUMES (NON FÉCULENTS)
Abricots, frais	Brocoli italien
Ananas	Carottes
Bananes	Céleri
Bleuets	Courge polvrée
Cameberges, fraîches	Cœurs d'artichaut, sans huile
Cantaloup	Feuilles de betterave
Carambole	Maïs miniatures
Cerises	Pak-choï
Citrons	Pousses de bambou
Citrons Meyer	Roquette
Clémentines	
Cocktail de fruits, non sucré	
Compote de pommes, non sucrée	
Figues, fraîches	
Fraises	
Framboises	
Goyave	
Grenades	
Kakis	
Kiwi	
Kumquats	
Limes	
Mangues	
Melon d'eau	
Melon miel	
Mûres	
Nectarines	
Oranges	
Pamplemousse	
Papayes	
Pêches	

FRUITS	LÉGUMES (NON FÉCULENTS)
Petits fruits non sucrés, congelés	Brocoli italien
Pitaya	Carottes
Poires	Céleri
Pomélo	Courge polvrée
Pommes	Cœurs d'artichaut, sans huile
Prunes	Feuilles de betterave
Raisins	Maïs miniatures
Salade de fruits, non sucrée	Pak-choï
Tangerines	Pousses de bambou

FRUITS	LÉGUMES (NON FÉCULENTS)
Champignons	Brocoli italien
Châtaignes d'eau	Carottes
Chou	Céleri
Choucroute	Courge polvrée
Chou-fleur	Cœurs d'artichaut, sans huile
Chou frisé	Feuilles de betterave
Chou Napa	Maïs miniatures
Chou-rave	Pak-choï
Choux de Bruxelles	Pousses de bambou
Ciboulette	Roquette
Citrouille	
Concombres	
Coriandre	
Coriandres	
non sucrés	
Courge musquée	
Courge spaghetti	
Courgette	
Cœurs de palmier	
Échalotes	
Endive	
Épinards	
Estragon	
Fenouil	
Feuilles de chêne	
Feuilles de chou vert	
Feuilles de moutarde	
Gingembre	
Gombo	
Haricots jaunes	
Haricots verts	
Jicama	
Laitue frisée rouge	
Laitue frisée verte	
Laitue grasse/Bibb	
Laitue iceberg	



Quels légumes ne figurent pas sur la liste des aliments ZéroPoint dans le programme vert? Les légumes féculents, comme le maïs, le panais, les pois, le plantain et les pommes de terre, ont des valeurs en PointsFutés.

DÉCHIREZ ICI

GUIDE DE DÉPART monWW^{MC}

Un aliment ZéroPoint indispensable : la pomme



Pas seulement pour les tartes

Les pommes sautées sont délicieuses lorsqu'elles sont combinées à du poulet et du porc. **Poulet braisé aux pommes**



Arrosez les surfaces coupées de la pomme d'un peu de jus de citron pour éviter qu'elles ne brunissent.

Trouvez toutes les recettes de ce livre sur www.com/ca/fr/mes-recettes-WW.



Oubliez le sucre ajouté

Les pommes cuites ajoutent un goût sucré (mais pas de valeur en PointsFutés) aux recettes de déjeuner. **Casserole de pain doré farci à la pomme épicée**



Une nouvelle recette de sandwichs

Les pommes croustillantes coupées en tranches épaisses (comme Granny Smith) sont une délicieuse option pour remplacer le pain. Ajoutez simplement les garnitures. **Sandwich à la dinde, aux épinards, au fromage et aux pommes**

LE SAVIEZ-VOUS?

Les pommes émettent un gaz appelé éthylène, qui accélère le mûrissement de certains produits. Conservez donc les pommes séparément des autres fruits (à moins que vous ne vouliez qu'ils mûrissent rapidement aussi).

Un aliment ZéroPoint indispensable : la citrouille



Assurez-vous d'acheter de la purée de citrouille en conserve, et non de la garniture pour tarte à la citrouille en conserve! Ce sont deux ingrédients très différents.



Soyez parfait

Remplacez la crème glacée par de la délicieuse citrouille en conserve dans les parfaits. **Parfaits crémeux à la citrouille et au gingembre**

Faites une meilleure pâte

L'ajout de citrouille en conserve aux crêpes épaisses aide à réduire la quantité de beurre nécessaire et fournit sept grammes de fibres. **Crêpes à la citrouille et aux épices**



Rehaussez vos sauces

La citrouille en conserve ajoute une texture très crémeuse aux sauces dans les recettes de pâtes. **Beignes à saveur de macaroni au fromage**

En combinant de la citrouille en conserve avec des assaisonnements et en les laissant reposer pendant une heure, cela permettra de donner de la saveur à la citrouille.



LE SAVIEZ-VOUS?

Toutes les parties de la citrouille se mangent. Vous pouvez manger la peau, les feuilles, les fleurs, la pulpe, les graines et même la tige!



Prêt à partir du bon pied?

Voici trois choses rapides et tout à fait réalisables que vous pouvez commencer dès maintenant pour profiter d'un bon départ.

1.

Inscrivez votre prochain atelier sur votre calendrier

Une étude a révélé que les personnes qui ont assisté fréquemment aux ateliers étaient 11 fois plus susceptibles de perdre 5 % de leur poids corporel que celles qui n'y ont pas assisté⁹. Et 5 % sont une quantité importante en ce qui concerne la santé¹⁰!

2.

Trouvez votre liste d'aliments ZéroPoint sur l'application WW.

Plus vous suivez le programme à l'aide de votre application, mieux c'est! Et pas seulement parce que c'est le moyen le plus facile de faire un suivi. Les personnes qui ont régulièrement utilisé l'application WW ont perdu beaucoup plus de poids que celles qui ne l'ont pas utilisée¹¹.

3.

Déterminez ce que vous allez manger et faites-en le suivi

Être conscient de ce que vous mangez, de vos mouvements et de votre poids est l'un des outils les plus puissants pour une perte de poids¹².



PINKI V.,
COACH WW

De grands changements sont à venir pour vous

Si vous êtes un nouveau membre, vous obtiendrez tout ce dont vous avez besoin pour suivre le programme WW dans le monde réel. Si vous êtes avec nous depuis un certain temps, vous aurez de nouvelles inspirations (ainsi que quelques surprises) pour vous aider à persévérer.

Consultez vos outils



Courriels de « série de départ »

Découvrez de quelle façon le programme *monWW*^{MC} fonctionne pour vous. Lisez-les. Encadrez-les. Mais ne les ignorez pas.



Localisateur de studios

Peu importe où votre vie vous mène, vous pourrez facilement trouver un atelier. Filtrez par jour, heure ou lieu, et regardez les coaches qui sont présents.



Connecter

Notre communauté privée et réservée aux membres sur l'application WW est une énorme source d'inspiration. Ce sont des gens qui vous appuieront; venez les rencontrer!



Ateliers

C'est ici que s'opère la magie. Chacun des ateliers hebdomadaires est conçu de manière à apporter une victoire et les autres membres sont sources d'inspiration.



WellnessWins^{MC}

Vous gagnerez des points en adoptant des habitudes saines. Échangez-les gratuitement contre de vraies récompenses comme des produits et des expériences géniales.



Clavardage-expert 24 h/24

Vous avez une question sur les PointsFutés ou vous avez simplement besoin d'un petit conseil? L'aide est à portée de main. Clavardez avec un coach WW 24 heures sur 24, sept jours sur sept, directement dans l'application.



REBEKA O.,
COACH WW

Parlons des outils...

En commençant par notre application WW facile à utiliser! Il s'agit du meilleur moyen pour trouver des recettes, faire le suivi des aliments et des activités et communiquer avec les autres.

RECHERCHE
Entrez un aliment ou une activité pour en faire le suivi.

BUDGET HEBDOMADAIRE DE POINTSFUTÉS^{MD}
Vous en recevez un nouveau chaque semaine pour plus de flexibilité.

POINTS FUTÉS QUOTIDIENS
La quantité est personnalisée en fonction de votre âge, de votre taille, de votre poids et de votre sexe.

REPAS QUOTIDIENS
Faites le suivi à l'avance des repas ou réfléchissez à ce que vous avez mangé ce jour-là.

PROFIL
Ajoutez votre pourquoi, faites le suivi de votre poids, constatez vos progrès, bâtissez votre communauté. Tout s'y trouve.

LECTEUR DE CODE À BARRES
Balayez le code à barres sur n'importe quelle étiquette nutritionnelle et l'application en fera le suivi.

POINTS QUOTIDIENS UTILISÉS
Cela vous aide à faire le suivi de votre budget et à planifier.

POINTS REPORTÉS
Vous pouvez les conserver pour un repas ou un événement spécial!

Les aliments les plus suivis

Voici les 100 aliments dont les membres ont fait le plus de suivi avec les valeurs en PointsFutés^{MD}. Utilisez-les comme référence ou voyez simplement ce que les autres membres aiment!

	Valeurs en PointsFutés				Valeurs en PointsFutés		
	●	●	●		●	●	●
A Portion*				sure, ordinaire	3	3	3
Amandes, 60 ml (¼ tasse)	4	4	4	fouettée, en aérosol	1	1	1
Arachides, 60 ml (¼ tasse)	6	6	6	Crème à café			
Avocat, cru, ¼	3	3	3	sans matières grasses, 30 ml (2 c. à soupe)	1	1	1
Avoine, à l'ancienne, non cuite, 125 ml (½ tasse)	4	4	0	ordinaire, 30 ml (2 c. à soupe)	2	2	2
				Crêpe , tout type, faite à partir d'une préparation (10 cm [4 po]), 1	2	2	2
B				Croustilles , ordinaires, 1 oz	5	5	5
Bacon, cuit, croustillant, trois tranches	5	5	5	Croustilles de maïs , 12	4	4	4
Bacon, dinde, cuit, trois tranches	3	3	3	D			
Beurre, 15 ml (1 c. à soupe) ordinaire	5	5	5	Dinde, charcuterie, 2 oz	1	1	1
Beurre fouetté	3	3	3	F			
Beurre d'arachide, crémeux, salé, 30 ml (2 c. à soupe)	6	6	6	Frites, de pomme de terre, 10	7	7	7
Bière, 12 oz liq. légère	3	3	3	Fromage			
ordinaire (de type lager)	5	5	5	américain, une tranche	4	4	4
Biscuits, faits maison, brisures de chocolat, avoine, sucre ou type similaire, un biscuit	3	3	3	cottage, à faible teneur en gras (1%), 250 ml (1 tasse)	3	3	3
Biscuits Graham, deux carrés	2	2	2	à la crème, léger, 15 ml (1 c. à soupe)	1	1	1
Biscuits soda, 5	2	2	2	à la crème, ordinaire, 15 ml (1 c. à soupe)	2	2	2
Bœuf, cuit, 3 oz				féta, émietté, 1 oz	3	3	3
haché, maigre à 90%	4	4	4	mozzarella, partiellement écrémé, 1 oz	2	2	2
haché, maigre à 95%	3	3	3	parmesan, râpé, 1 oz	4	4	4
bifteck, maigre (ronde ou longue, avec la graisse visible enlevée)	3	3	3	G			
Boisson d'amande, nature, non sucrée, 8 oz liq.	1	1	1	Galette de riz, nature, 1	1	1	1
Bretzels, 1 oz	3	3	3	Guacamole, maison ou de type restaurant, 30 ml (2 c. à soupe)	1	1	1
Brownie, préparé à partir d'une préparation, carré de 5 cm (2 po)	5	5	5	H			
C				Haricots			
Café infusé, avec 30 ml (2 c. à soupe) de colorant à café ordinaire, 8 oz liq.	2	2	2	Haricots noirs ou pinto, 125 ml (½ tasse)	3	0	0
Céréales, gruau, cuit, 250 ml (1 tasse)	5	5	0	Pois chiches, 125 ml (½ tasse)	4	0	0
Côtelette de porc, cuite, maigre sans os, 3 oz	3	3	3	Haut de cuisse, de poulet, sans peau, cuit, 4 oz	4	4	4
Crème, 30 ml (2 c. à soupe) sure, à teneur réduite en matières grasses	2	2	2	Houmous, 30 ml (2 c. à soupe)	2	2	2
				Huile, 5 ml (1 c. à thé) d'olive végétale	1	1	1
					1	1	1

Les aliments les plus suivis (suite)

	●	●	●
J			
Jambon			
cuit, maigre, 3 oz	2	2	2
de charcuterie, au miel, maigre, 2 oz	2	2	2
Jus d'orange , 8 oz liq.	6	6	6
K			
Ketchup , 15 ml (1 c. à soupe)	1	1	1
L			
Lait , 8 oz liq.			
1 %, à faible teneur en matières grasses ou léger	4	4	4
2 %, à teneur réduite en matières grasses	5	5	5
écrémé	3	3	3
entier	7	7	7
M			
Maïs soufflé			
éclaté à l'air à la maison, 500 ml (2 tasses)	2	2	0
ciné, sans beurre, 750 ml (3 tasses)	5	5	5
nature, éclaté à l'huile, 500 ml (2 tasses)	3	3	3
Mayonnaise			
légère, 30 ml (2 c. à soupe)	3	3	3
ordinaire, 15 ml (1 c. à soupe)	3	3	3
Muffin anglais , 1			
léger	2	2	2
léger, de blé entier	3	3	3
ordinaire, tout type	4	4	4
Miel , 5 ml (1 c. à thé)	1	1	1
N			
Noix de Grenoble , 60 ml (¼ tasse)	6	6	6
O			
Œuf , préparé sans huile ni lait, un œuf	2	0	0
Olives , 6 grosses	1	1	1
P			
Pain , tout type, une tranche	2	2	2
Pain à hamburger , ordinaire, 1	4	4	4
Pâtes , penne, blé entier, cuites, 250 ml (1 tasse)	4	4	0
Pizza , ⅓ d'une pizza de 36 cm (14 po), de type restaurant, croûte mince au fromage	8	8	8
garniture à une viande	9	9	9

	●	●	●
Poisson			
saumon, d'élevage, cuit, 3 oz	4	0	0
saumon, sauvage, cuit, 3 oz	3	0	0
Poitrine de poulet ou de dinde , cuite, sans peau/os, 3 oz	2	0	0
Pomme de terre			
cuite au four, nature, 1 moyenne	5	5	0
en purée, fait maison, avec lait entier ajouté, 250 ml (1 tasse)	5	5	5
patate douce, cuite, 125 ml (½ tasse)	3	3	0
pommes de terre blanches ou rouges, cuites, 125 ml (½ tasse)	2	2	0
Q			
Quinoa , cuit, 250 ml (1 tasse)	6	6	0
R			
Riz , cuit, 250 ml (1 tasse)			
brun, à long grain	7	7	0
blanc, à long grain	6	6	6
S			
Salade de chou , faite maison, 125 ml (½ tasse)	3	3	3
Salade de poulet , faite maison ou de type restaurant, 125 ml (½ tasse)	4	4	4
Soupe , poulet et nouilles, 250 ml (1 tasse)	2	2	2
Spaghetti , cuit, 250 ml (1 tasse)	5	5	5
Sucre , 5 ml (1 c. à thé)			
cassonade	1	1	1
blanc, granulé	1	1	1
T			
Tortilla de farine , 1 tortilla moyen	3	3	3
Tortilla , maïs, 15 cm (6 po), 1	2	2	2
Thon			
en boîte, morceaux dans l'eau, 3 oz	1	0	0
salade de thon, 125 ml (½ tasse)	5	4	4
V			
Vodka , 1½ oz liq.	3	3	3
Vinaigre balsamique , 15 ml (1 c. à soupe)	1	1	1
Vin , 5 oz liq.	4	4	4
Y			
Yogourt grec , nature, non sucré, sans matières grasses, 250 ml (1 tasse)	3	0	0
Yogourt , nature, non sucré, sans matières grasses, 250 ml (1 tasse)	5	0	0

DÉCHIREZ ICI



ALMA L.,
MEMBRE

Rehausseurs de saveur

Ces ingrédients sont un moyen infallible d'ajouter de la saveur tout en maintenant une valeur faible en PointsFutés^{MD}. Chacun a une valeur de 1 PointsFutés!



Canneberges séchées
15 ml (1 c. à soupe)



Sirop d'érable
5 ml (1 c. à thé)



Parmesan râpé
30 ml (2 c. à soupe)



Fromage bleu
15 ml (1 c. à soupe)



Olives
8 grosses



Pistaches
14 noix

Vous n'en avez pas besoin de beaucoup. Un peu de sucre en poudre fait une grande différence.



Sucre en poudre
10 ml (2 c. à thé)



Amandes
7 noix



Gingembre confit
30 ml (2 c. à soupe)

DÉCHIREZ ICI

Remplissez votre garde-manger

Il s'agit d'une excellente liste d'aliments de base.

Cochez les articles que vous voulez, oubliez ceux qui ne sont pas nécessaires.

FRUITS ET LÉGUMES

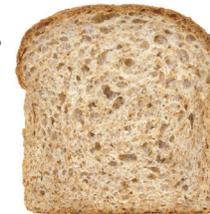
- Fruits frais
- Légumes frais
- Fines herbes fraîches
- Légumes-feuilles, mélange pour salade de chou, ou carottes râpées pour les salades
- Légumes frais précoupés pour les soupes, les sautés et les brochettes
- Maïs
- Pois (pois verts, pois sucrés, pois mange-tout, etc.)
- Tofu soyeux ou ferme, ordinaire ou à faible teneur en matières grasses

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON

- Poitrine de poulet ou de dinde sans peau, cuisses de poulet
- Dinde ou poulet haché maigre à 98 %
- Côtelette ou longe de porc maigre
- Bifteck de flanc, filet de bœuf ou bifteck de coquille d'aloyau, maigre
- Poisson
- Fruits de mer

PRODUITS LAITIERS ET ŒUFS

- Œufs, entiers ou substitut d'œuf
- Lait écrémé ou faible en gras
- Lait de soya ordinaire (nature)
- Lait d'amande
- Yogourt nature sans matières grasses
- Fromage à teneur réduite en matières grasses ou ordinaire
- Fromage râpé ou à effilocheur à faible teneur en matières grasses
- Fromage fêta ou parmesan émietté
- Fromage à la crème à teneur réduite en matières grasses
- Fromage cottage sans matières grasses
- Ricotta partiellement écrémé



PAIN ET CÉRÉALES

- Pain à teneur réduite en calories
- Pain à sandwich mince ou muffins anglais
- Tortillas de blé entier ou de maïs
- Gruau nature
- Blé en filaments non sucré ou céréales de grains entiers
- Pâte de pizza



ALIMENTS DE TYPE CHARCUTERIE

- Poulet entier rôti
- Charcuteries maigres
- Houmous

GRAINS ET PÂTES

- Pâtes de grains entiers ou ordinaires
- Riz brun ou riz blanc
- Boulgour, quinoa ou orge

ALIMENTS EN CONSERVE ET ALIMENTS DE BASE

- Sauce tomate ou sauce marinara en bocal
- Tomates en dés
- Salsa sans matières grasses
- Haricots noirs ou pois chiches
- Légumes (sans sel, sucre ou huile ajouté)
- Fruits non sucrés (dans l'eau)
- Bouillon de poulet ou de légumes
- Thon blanc (dans l'eau), saumon en conserve
- Beurre d'arachide, de noix ou de graines

ALIMENTS CONGELÉS

- Edamames
- Légumes (sans sauce ou sel ajouté)
- Fruits non sucrés
- Hamburgers végétariens (2 g de gras ou moins)
- « Viande » hachée végétarienne
- Gaufres de grains entiers
- Sorbet



ASSAISONNEMENTS ET CONDIMENTES

- Enduit végétal, huile et vinaigre
- Sel et poivre
- Herbes séchées et épices, mélanges d'assaisonnement, mélanges d'épices
- Sauce piquante
- Moutarde
- Ketchup
- Sauce soya à teneur réduite en sodium
- Sauce à steak
- Sauce teriyaki

DÉCHIREZ ICI

Outil d'estimation des portions

Sortir des tasses à mesurer lors d'une fête? Ça n'arrivera pas. Utilisez ce guide pour vous aider à estimer les portions, en n'utilisant que votre main.*



Poing
250 ml (1 tasse)



Bout du doigt
5 ml (1 c. à thé)



Paume
3 oz de viande



Main en coupe
1 à 2 oz de viande



Pouce
1 oz de viande ou de fromage



Bout du pouce
15 ml (1 c. à soupe)

*Bien sûr, toutes les mains n'ont pas la même taille, donc il serait conseillé de comparer votre propre main à quelques cuillères ou tasses à mesurer, juste pour que vous sachiez avec quoi vous travaillez.

Pour décoder le menu

Ces expressions sont des indicateurs qu'un plat a possiblement une valeur élevée en PointsFutés

au gratin pané bisque crémeux

trempé cuit deux fois hollandaise comme le faisait votre mère

frit tempura croustillant

Recherchez plutôt les expressions suivantes :

grillé cuit à la vapeur

poché au jus (cuit dans son propre jus)

POURQUOI LES PORTIONS SONT-ELLES IMPORTANTES?

Ce n'est pas pour vous indiquer la quantité à manger. Votre faim et votre budget de PointsFutés l'indiquent. Mais être conscient de la quantité d'aliments que vous mangez est la clé parce que cela vous permet de faire le suivi de manière précise.

DÉCHIREZ ICI

Vos principales questions

Quelles sont les questions les plus fréquentes des membres? Nous sommes ravis que vous ayez posé la question.



Puis-je manger autant d'aliments ZéroPoint que je le désire?

Il n'est pas nécessaire de mesurer ou de faire le suivi des aliments ZéroPoint. Cependant, cela ne signifie pas que vous pouvez en manger à volonté. Certes, vous pourriez faire cuire une douzaine d'œufs et les manger un après l'autre devant la télévision, mais vous risqueriez de ne pas vous sentir très bien. Tomber dans l'excès, même avec les aliments ZéroPoint, peut vous faire prendre du poids. Comme tout, c'est une question d'équilibre et de prendre conscience de ce que vous mangez.

Puis-je changer de plan?

Absolument! Mais nous vous recommandons d'attendre deux semaines avant de faire un changement. Pourquoi? S'habituer à une toute nouvelle façon de manger peut parfois prendre un certain temps. Nos recherches montrent qu'une période de deux semaines est idéale pour s'adapter.

Si vous décidez qu'un changement est ce qu'il y a de mieux pour vous, vous pouvez faire le changement dans les paramètres.

Un plan est-il « meilleur » qu'un autre?

Absolument pas. Chacun est basé sur notre système PointsFutés éprouvé et est conçu pour que vous puissiez obtenir une perte de poids similaire. Dans le fond, le programme qui est le « mieux » pour vous est celui qui vous offre la plus grande flexibilité, puisqu'il sera le plus facile à suivre pour vous.

Est-ce que je peux échanger mes ActiPoints contre des PointsFutés?

Nous croyons qu'il faut bouger plus parce que cela vous donne plus d'énergie, vous fait sentir mieux dans votre peau et est essentiel pour vous aider à maintenir le poids perdu. Surtout, ça fait du bien. C'est pourquoi vous gagnez des ActiPoints pour votre activité physique. Les « échanges » se font lorsque vous remplacez les ActiPoints que vous gagnez par plus de PointsFutés. Au départ, cette fonctionnalité est désactivée dans les paramètres. Cependant, si les échanges fonctionnent pour vous, n'hésitez pas à activer la fonctionnalité.

Quel est votre pourquoi?

Bien sûr, vous voulez perdre du poids et être en meilleure santé, mais soyons plus précis. *Pourquoi* souhaitez-vous faire ces choses?

Peu importe ce qui vous a incité à vous joindre à WW, que ce soit pour perdre du poids ou pour améliorer votre mieux-être général, c'est votre « pourquoi » qui vous permet de vous ancrer et de continuer quand les choses deviennent difficiles.

Voici comment faire pour que cela fonctionne pour vous.

Suivez votre instinct

Demandez-vous : « Pourquoi est-ce que je veux perdre du poids? » Ne vous inquiétez pas à ce sujet; optez pour la première chose qui vous vient à l'esprit. (Par exemple : « J'en ai assez d'être à bout de souffle et de me déplacer lentement. »)

Creusez un peu plus

De quelle façon votre vie pourrait-elle être différente si vous perdiez du poids? (« Je pourrais marcher une plus longue distance et dire oui lorsqu'on me propose de faire des activités amusantes et actives. »)

Rendez-le vôtre!

Demandez-vous encore une fois : « Pourquoi est-ce que je veux perdre du poids? » (« Je veux avoir plus d'endurance pour faire plus d'activités avec ma famille et mes amis. »)

Psst... Plus vous êtes précis et personnel, plus vous miserez sur les avantages de la perte de poids et d'une meilleure santé. Et cela rendra votre pourquoi plus efficace.

Maintenez-le

Écrivez-le et placez-le dans un endroit où vous le verrez souvent. Ou faites-en votre fond d'écran de téléphone pour que vous l'ayez toujours avec vous.

« Au départ, je voulais être capable de regarder une photo de moi sans grimacer. Aujourd'hui, mon but est de vivre une vie saine. »

CHRISTINA T., MEMBRE



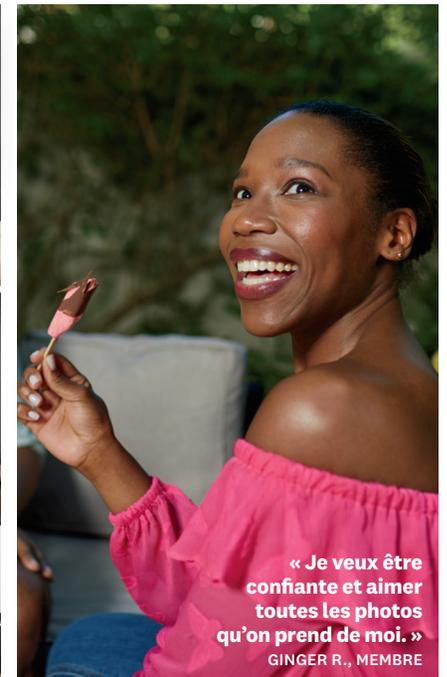
« Je veux être un père plus actif, un père qui peut s'amuser avec ses enfants au terrain de jeu. »

ED D., MEMBRE



« Je veux être confiante et aimer toutes les photos qu'on prend de moi. »

GINGER R., MEMBRE



LE SAVIEZ-VOUS?

Le pourquoi de la plupart des gens changera au cours de leur parcours. Donc si le vôtre ne vous semble pas absolument parfait, c'est correct, ce qui compte, c'est qu'il vous convient aujourd'hui.

Restez en contact

Voici où vous pouvez nous trouver entre les ateliers. Nous vous offrons constamment de bons conseils, des recettes, des mantras, des vidéos et tout ce qui peut vous aider à réussir.

Ma capacité de réussir ne connaît aucune limite. Ma capacité de réussir ne connaît aucune limite.	Mes trois mots préférés : 1. Aliment 2. zéro 3. PointsFutés	Il existe deux sortes de personnes :  Margarita  Margherita
“ Une mauvaise journée n'annule pas toute une année de progrès. Vous pouvez toujours remettre le compteur à zéro et revenir sur la bonne voie. -Brandhi, membre WW”	Rien ne changera si vous ne changez rien. Rien ne changera si vous ne changez rien.	“ Il faut d'abord être un débutant avant de devenir toute autre chose. -Kelsey, membre WW”

Découvrez ces mots-clics

#monWW #Nouveaux #LesHommesWW #RevenirSurLeDroitChemin #VNLP
#SoutienAuxMembresWW #WWofficiel #recettes



Connecter

Votre communauté privée et réservée aux membres sur l'application WW.



@WW.Canada



@WW_Canada



@WW_Canada



WW_Canada



Avis de non-responsabilité et références

Valeurs en PointsFutésSM établies selon les informations nutritionnelles disponibles (ou estimées au besoin).

1. Une étude avant-après menée pendant six mois par l'Université de la Caroline du Nord, financée par WW. Les données relatives au poids rapportées par les participants à l'essai après six mois sur WW Liberté.
2. Neff KD et Dahm KA. « Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness » (pp. 121-140) dans M. Robinson, B. Meier & B. Ostrafin (Eds.) *Mindfulness and Self-Regulation*. New York : Springer 2014.
3. Neff KD. « Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself », *Self and Identity*, 2003; 2 : 85-102.
4. Sirois FM et coll. « Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness », *Self and Identity*, 2015;14(3) : 334-347
5. Terry ML et coll. « Self-compassionate reactions to health threats », *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2013; 39(7) : 911-926
6. Neff KD. « Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself », *Self and Identity*, 2003; 2 : 85-102.
7. Palmeira AL, et coll. « Successful behavior change in obesity interventions in adults: a systematic review of self-regulation mediators », *BMC Medicine*, 2015; 13.
8. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition. Washington, DC : U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
9. Johnston CA, et coll. « A randomized controlled trial of a community-based behavioral counseling program », *Am J Med*. 2013; 126 : 1143. e19-1143.e24.
10. Vidal J. « Updated review on the benefits of weight loss », *Int J Obes* 2002; 26(S4): S25-S28.
11. Johnston CA, et coll. « A randomized controlled trial of a community-based behavioral counseling program », *Am J Med*. 2013; 126 :1143. e19-1143.e24.
12. Burke LA, et coll. (2011) « Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature », *J Amer Diet Assoc*;111(1) : 92-102.