



A woman with blonde hair, wearing a bright red long-sleeved shirt, white trousers, a red fedora-style hat, and leopard-print sandals, is captured in mid-air as she jumps over a large, weathered wooden log. She is positioned on the left side of the frame, with her right leg on the log and her left leg extended forward. Her arms are raised, and she has a joyful expression. The background features a calm blue lake under a clear sky, with a line of green trees and houses on the far shore. A red buoy is visible in the water on the right. The overall scene is bright and sunny, suggesting a warm day.

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

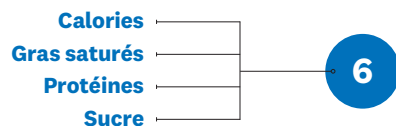


Pas de programme à la mode, simplement une science éprouvée

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.

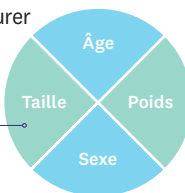
Les calories servent de référence. Le sucre et les gras saturés font augmenter le nombre; les protéines le diminuent.



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!



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

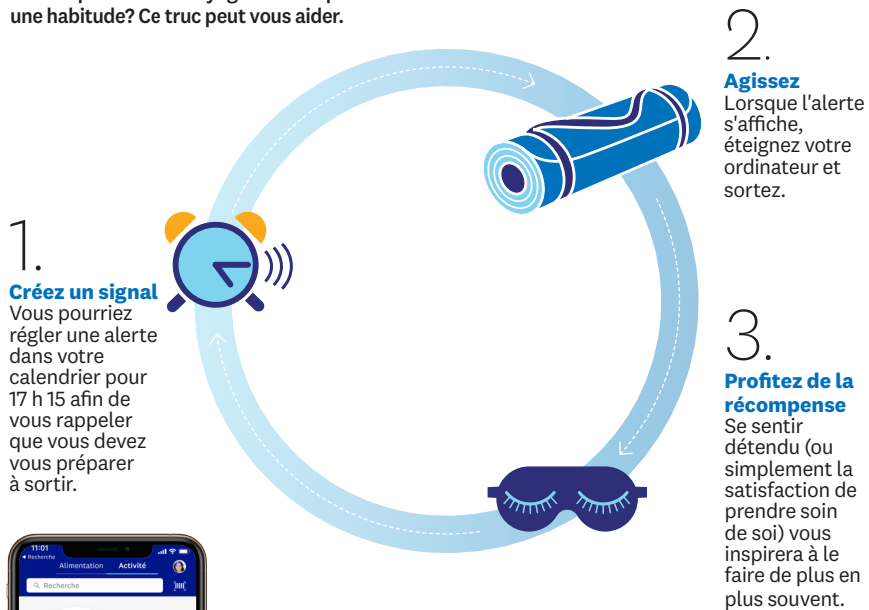
Essayez de qualifier de façon positive et non de critiquer votre corps. Prenez un moment pour l'apprécier. (« Mes bras sont importants parce qu'ils me permettent de soulever mon enfant. »)

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

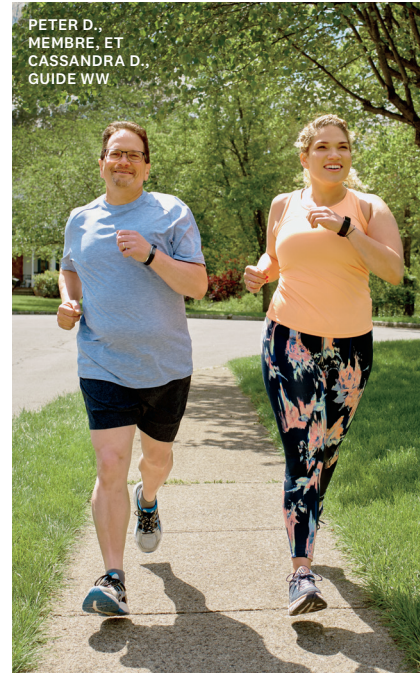
Ça fonctionne réellement

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.

PointsFutés

PointsFutés

PointsFutés

ZéroPoint

ZéroPoint

ZéroPoint



Les bases du programme mauve

Vous obtenez une quantité personnalisée de PointsFutés^{MD} à dépenser pour n'importe quel aliment que vous choisissez et plus de 300 aliments ayant une valeur de zéro.

Aperçu

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.



LES ALIMENTS ZÉROPOINT

Vous trouverez votre liste complète d'aliments ZéroPoint dans l'application WW. Ou consultez simplement la page 37.

LE SAVIEZ-VOUS?

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

Riz frit aux crevettes

Les soupers rapides en un seul plat sont parfaits pour les soirs de semaine. Optez pour des protéines, de l'amidon et des légumes dans le même repas.

1

1

Cherchez de l'huile de sésame foncée dans votre supermarché. Cet ingrédient est si savoureux qu'il n'en faut qu'un tout petit peu.

0

Gardez un sac de crevettes cuites dans votre congélateur. Il s'agit d'un moyen facile d'ajouter des protéines aux sautés, aux soupes, aux salades et à d'autres repas.

1

0

Le riz brun contient presque six fois plus de fibres que le riz blanc. En l'utilisant dans ce repas, vous économisez trois PointsFutés.

Vos catégories d'aliments ZéroPoint



Fruits



Légumes



Œufs



Poitrine de poulet ou de dinde sans la peau



Poisson/ fruits de mer



Yogourt sans matières grasses et fromage cottage, yogourt de soya



Haricots et légumineuses



Tofu et tempeh



Pâtes de blé entier et céréales



Pommes de terre

Consultez quelques aliments ZéroPoint indispensables à partir de la page 36!

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 ww.com/ca/fr/mes-recettes-ww.



JOUR 1

Déjeuner

Croque-monsieur BLT matin au fromage avec une orange

3



Dîner

Soupe de poulet effiloché au piment ancho et aux haricots noirs servie avec sept crostilles de maïs et 45 ml (3 c. à soupe) de guacamole maison

4



Collations

Tranches de pomme ou de poire et 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amande

3

Trempeuse au babeurre et aux fines herbes avec des crudités

0

Souper

EN RENTRANT DU SOCCER
Sauté au bœuf et aux légumes accompagné de riz brun

6

Vous avez envie d'un dessert spécial? Ou encore d'une bière? Utilisez vos PointsFutés hebdomadaires!

JOUR 2

Déjeuner

Faites griller une gaufre de grains entiers congelée, étalez 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide sur la gaufre, et garnissez le tout de tranches de banane et d'une pincée de cannelle.

5

Dîner

CREVETTES À LA GRECQUE
Crevettes cuites à la vapeur, épeautre cuit, laitue, poivrons, concombre, 22 ml (1½ c. à soupe) de fêta émiettée, jus de citron et aneth frais

1



Collations

Mini-muffins aux bananes et aux pépites de chocolat et café avec lait écrémé

3

Maïs éclaté à l'air au sel de mer

0

Souper

Sandwich au poulet au parmesan et soupe aux légumes d'inspiration italienne

7



JOUR 3

Déjeuner

Orge du matin aux canneberges et aux amandes

4



Dîner

Sandwich à la salade de poulet au pesto accompagné d'une salade de roquette à l'italienne

8

Collations

Raisins, 2 oz de fromage cheddar à faible teneur en matières grasses, sept amandes

3

Œufs farcis aux câpres et à l'aneth

0



Souper

Ragoût aux pois chiches et aux épinards servi sur du couscous de blé entier

1

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

JOUR 4

Déjeuner

Omelette de l'Ouest

2



Dîner

BURGER DU RESTO
Petit hamburger au fromage de restauration rapide avec condiments et une salade jardinière arrosée 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigrette italienne

11

Collations

Fromage cottage nature sans matières grasses et fruits frais

0

Banane ou pomme

0

Souper

Pâtes au poivron et à la saucisse italienne à la dinde

3



Faites le suivi de vos repas et accumulez vos WellnessWinsSM. Échangez-les contre de vraies récompenses!

JOUR 5

Déjeuner

Sandwich-déjeuner aux œufs et au piment poblano accompagné de fruits frais

4

Dîner

Salade de poulet ranch BBQ

4



Collations

SOIRÉE « CLUB DE LECTURE »
Deux fraises moyennes enrobées de chocolat

3

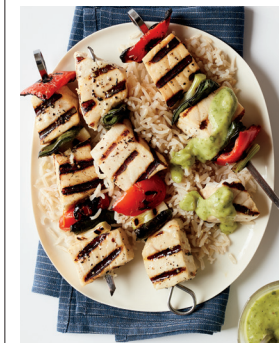
Légumes frais et 45 ml (3 c. à soupe) de guacamole maison

2

Souper

Brochettes d'espadon et de légumes avec sauce crémeuse à l'avocat, servies avec du riz brun ou du quinoa

3



Un aliment ZéroPoint indispensable :

le quinoa

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



Faites le plein de protéines

Ajoutez une couche de quinoa dans des bols végétariens. Vous pouvez le considérer comme une céréale (il s'agit en fait d'une graine) et il ajoute des protéines supplémentaires.

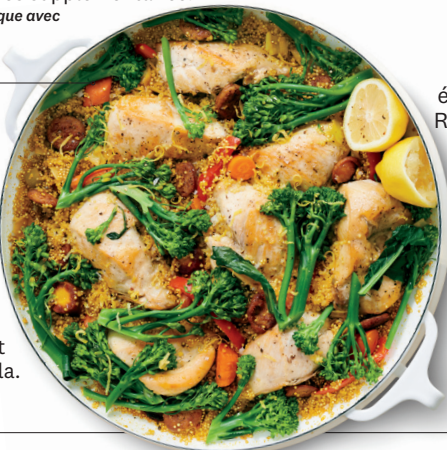
Bol de quinoa à la grecque avec pois chiches, poivrons et aubergines

Le quinoa est l'une des plus excellentes sources de protéines d'origine végétale de qualité; il offre un apport en protéines semblable à celui du lait.

Totalement délicieux

Le quinoa est un excellent substitut de riz dans la paella.

Paella de quinoa



Une nouvelle version du gruau

Mettez du quinoa cuit dans un bol avec du lait écrémé et un peu de sucre. Réchauffez au micro-ondes pour un déjeuner chaud rapide et rassasiant.

Quinoa à la noix de coco et à la mangue

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

LE SAVIEZ-VOUS?

Les grains de quinoa sont recouverts de saponine qui leur confère un goût amer et de savon. Assurez-vous de les rincer avant de les faire cuire ou achetez du quinoa prérincé à votre supermarché.



Sauce tomate, en boîte
Scarole
Thym
Tomattes
Verdures mélangées

PÂTES DE BLÉ ENTIER ET CÉRÉALES

Avoine épointée à cuisson rapide
Avoine ordinaire à cuisson rapide
Blé khorasan
Bouglour
Céréales de riz brun, 100 %
Couscous de blé entier
Épeautre
Flocons d'avoine

Frik
Grains de blé
Grains d'épeautre
Grains de seigle
Gruau, nature
Gruau instantané, nature
Kacha
Maïs éclaté à l'air, sans huile et non sucré
Maïs éclaté à l'air, sans huile et non sucré, assaisonné de sel ou d'épices maison
Mélange de grains anciens, sans graines
Mélange de riz brun et de quinoa
Mélange de riz sauvage et de riz brun
Millet
Nouilles au riz brun
Nouilles de sarrasin
Nouilles Shiraki
Orge
Orge à cuisson rapide
Pâte d'edamames
Pâtes au riz brun

Pâtes de blé entier
Pâtes de grains entiers
Pâtes de haricots noirs
Pâtes de lentilles
Pâtes de pois
Pâtes de pois chiches
Pâtes de quinoa
Pâtes de soja
Quinoa
Quinoa rouge
Quinoa trois couleurs
Riz basmati brun
Riz brun
Riz brun à cuisson rapide
Riz brun instantané
Riz brun thaï
Riz sauvage
Sarrasin
Sorghum
Sorghum aux grains entiers
Tef

PLIEZ ICI



HARICOTS ET LÉGUMINEUSES
Doliques à œil noir
Edamames
Fèves de soja
Germines de haricots
Germines de luzerne
Gourganes
Haricots adzuki
Haricots cannellini
Haricots de Lima
Haricots frites en boîte, sans matières grasses
Haricots Great Northern
Haricots lupins
Haricots noirs
Haricots pinto
Haricots rognons
Lentilles
Petits haricots blancs
Pois chiches

Semoule de maïs
POTRINE DE POULET ET DE DINDE
Dinde hachée (matigre à 96 %)
Poitrine de dinde hachée
Poitrine de dinde sans peau
Poitrine de poulet hachée
Poitrine de poulet sans peau
PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS LAITIERS
Fromage cottage, nature, sans matières grasses
Fromage frais quark, nature, jusqu'à 1 % de matières grasses
Yogourt de soja, nature
Yogourt grec, nature, sans matières grasses
Yogourt nature, sans matières grasses
ŒUFS
Blancs d'œufs
Jaunes d'œufs
Œufs
Substitut d'œuf
POISSON/FRUITS DE MER
Aiglefin fumé
Anchois
Anguille
Barbotte
Bar commun
Bar d'Amérique
Branzino
Brochet
Calmars
Carpe
Cavlar
Chair de crabe, morceaux
Crabe dormeur
Crabe royal
Crevettes
Écrevisses
Éperlans
Escargots
Espadon
Esturgeon
Filetan
Gobberge
Grand corégone
Grand corégone fumé
Hareng
Holothurie
Homard
Hoplostète orange
Huîtres
Lotte
Mahi-mahi
Mérou
Morue
Moules
Ombre chevalier
Ormeau
Oursin vert
Palourdes
Perche
Pétoncles
Pleurve
Pile
Pompano
Sardines, en boîte dans l'eau ou dans une sauce
Sashimi
Saumon
Saumon fumé
Seiche
Sole
Stromatée
Tassergal

Hazard bâlard
Thon
Thon en boîte,
dans l'eau
Tilapia
Truite
Truite fumée
Truite steelhead
Turbot
Vivaneau
Œufs de poisson

Cantaloup
Carambole
Cerises
Citrons
Citrons Meyer
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
Miel
Mûres
Nectarines
Oranges
Pamplemousse
Papayes
Pêches
Petits fruits non
sucrés,
congelés
Pitaya
Poires
Pomelo
Pommes
Prunes
Raisins
Salade de fruits,
non sucrée
Tangerines

POMMES DE TERRE ET PATATES DOUCES

Frites de patate
douce
rôties au four,
sans huile
Igname
Manioc
Patates douces
Patates douces
cuites au four
Patates douces en
boîte, non sucrées
Patates douces
japonaises

Patates douces
rôties,
sans huile
Petites pommes de
terre
Pommes de terre
blanches
Pommes de terre
cuites au four
Pommes de terre
Fingerling
Pommes de terre
Idaho
Pommes de terre
jaunes
Pommes de terre
nouvelles
Pommes de terre
rôties,
sans huile
Pommes de terre
rouges
Pommes de terre
Russet
Pommes de terre
surgelées,
préparées sans
matières grasses
Pommes de terre
violette
Pommes de terre
Yukon Gold
Purée de patates
douces, nature
Purée de pommes
de terre, nature
Quartiers de
pommes de terre
rôties au four,
sans huile
Taro
Yucca

PLIEZ ICI

TOFU ET TEMPEH

Tempeh
Tofu ferme
Tofu fumé
Tofu mou
Tofu soyeux

LÉGUMES (FÉCULENTS)

Maïs
Maïs en conserve
Panais

LÉGUMES (NON FÉCULENTS)

Ail
Algues nori
Artichauts
Asperges
Aubergine
Basilic
Bette à carde
Betteraves
Brocoli
Brocoli italien
Carottes
Céleri
Champignons
Châtaignes d'eau
Chou
Choucroute
Chou-fleur
Chou-fleur
Chou frisé
Chou Napa
Chou-rave

LÉGUMES (NON FÉCULENTS)

Choux de Bruxelles
Ciboulette
Citrouille
Concombres
Coriandre
Cornichons,
non sucrés
Courge musquée
Courge poivrée
Courge spaghetti
Courgette
Cœurs d'artichaut,
sans huile
Cœurs de palmier
Échalotes
Endive
Épinards
Estragon
Fenouil
Feuilles de betterave
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
Laitue romaine

Légumes surgelés
pour sautés,
sans sauce
Maïs miniatures
Mélange pour
salade de chou
Navet
Oignon
Oignons verts
Origan
Pak-choï
Persil
Pico de gallo
Piment de Cayenne,
en boîte
Poireaux
Poivrons
Pousses de bambou
Pousses de pois
Purée de citrouille
Purée de tomates,
en boîte
Radis
Riz de chou-fleur
Romarin
Roquette
Rutabaga
Salade de brocoli
Salsa, sans gras



GUIDE DE
DÉPART
monWW^{MC}

Un aliment ZéroPoint indispensable : la patate douce



Donnez un nouveau look aux rôties

Les tranches de patates
douces rôties sont un substitut
de pain riche en nutriments.
*Rôtie de patates douces au bacon,
aux œufs et au fromage*

Remplacez le gras

Incorporer la purée de
patate douce cuite dans
la pâte à pain rapide pour
réduire le sucre et l'huile.
*Pain rapide aux patates douces et
aux graines de citrouille*

Faites griller
légèrement les
graines de citrouille
pour en augmenter
la saveur.



Ajoutez une texture crémeuse

La purée de patate
douce permet d'obtenir
des soupes épaisses
et riches, et qui ne
possèdent presque pas
de produits laitiers.
*Bisque de poivrons rôtis aux
épices espagnoles*



La purée de patate
douce fournit
une énorme dose
d'antioxydants!

LE SAVIEZ-VOUS?

Les patates douces ne sont pas toutes pareilles. Les patates douces japonaises ont une peau fine et lisse, ainsi qu'une saveur plus douce et une chair jaune crémeuse.

DÉCHIREZ ICI

Un aliment ZéroPoint indispensable : les pois chiches



Remplacez les œufs dans les gâteries

La purée de pois chiches ajoute des fibres et des protéines aux biscuits sans cuisson.
Bouchées de pâte à biscuits sans cuisson aux arachides



Rehaussez votre hamburger

Utilisez des pois chiches dans les galettes de hamburgers végétariens. Cela leur donne un goût riche avec une légère saveur de noisette.
Hamburger végétarien aux pois chiches et au riz brun

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



Vous n'aimez pas la texture des pois chiches? Faites-les rôtir sur une plaque de cuisson au lieu d'utiliser des féculents. Ils seront délicieux et croustillants.

Renforcez les pâtes

Ajoutez des pois chiches aux plats de pâtes pour obtenir plus de fibres et de protéines.
Salade de pâtes et pois chiches (Pasta e Ceci) sans mayonnaise

LE SAVIEZ-VOUS?

Le système racinaire profond d'un plant de pois chiche aide à prévenir l'érosion du sol. De plus, il nécessite peu ou pas d'engrais et ses feuilles ont un insecticide naturel qui éloigne les insectes.

Concevoir un repas

Commencez par un aliment ZéroPoint.

0



Ajoutez des légumes.

0



Augmentez la saveur.

0



Incluez quelques gras.

3



Tofu, brocoli et courge musquée à la sauce crémeuse au tahini

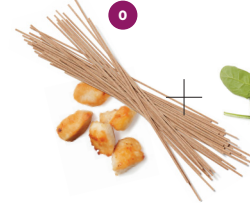
3



Le tofu peut être remplacé par des cubes de poitrine de poulet dans cette recette. Assurez-vous simplement que le poulet atteint une température interne de 75 °C (165 °F).

Commencez par les aliments ZéroPoint.

0



Ajoutez des légumes.

0



Augmentez la saveur.

0



Incluez quelques gras.

1



Bol de nouilles soba et de poulet

1



Cette recette est très polyvalente. Essayez les crevettes ou le porc au lieu du poulet ou de l'edamame, et le pak-choï au lieu des pois et des épinards.

LE SAVIEZ-VOUS?

Pour peler et préparer facilement le gingembre, passez le dos de votre cuillère sur la peau. Équarrissez ensuite un morceau de gingembre pelé, puis coupez, tranchez ou émincez-le.

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.



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

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

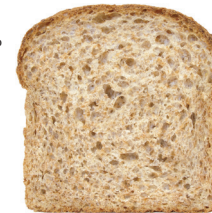
- ☐ Fruits frais
- ☐ Légumes frais
- ☐ Fines herbes fraîches
- ☐ Légumes-feuilles, mélange pour salade de chou, ou carottes râpées pour les salades
- ☐ Légumes frais précoupés pour les soupes, les sautés et les brochettes
- ☐ Maïs
- ☐ Pois (pois verts, pois sucrés, pois mange-tout, etc.)
- ☐ Tofu soyeux 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 effiloche 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 épicées, mélanges d'assaisonnement, mélanges d'épices
- ☐ Sauce piquante
- ☐ Moutarde
- ☐ Ketchup
- ☐ Sauce soya à teneur réduite en sodium
- ☐ Sauce à steak
- ☐ Sauce teriyaki

COLLATIONS

- ☐ Maïs éclaté à l'air
- ☐ Maïs en grains à faire éclater à la maison
- ☐ Croustilles de tortilla ou de pomme de terre cuites au four
- ☐ Amandes
- ☐ Pistaches

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.*



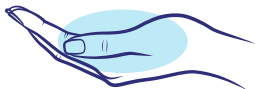
Poing
250 ml (1 tasse)



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.

→ 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.



« 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

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.

Ma capacité de réussir ne connaît aucune limite.

Ma capacité de réussir ne connaît aucune limite.

Ma capacité de réussir ne connaît aucune limite.

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.

Rien ne changera si vous ne changez rien.

Rien ne changera si vous ne changez rien.

Rien ne changera si vous ne changez rien.

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.