

Weight Watchers

Weight Watchers Österreich – seit 45 Jahren!



Und immer wieder neu! Seit Jänner 2020 gibt es wieder eine Programm-Innovation.

Das Gewichtsabnahmeprogramm **meinWW** zeichnet sich ganz besonders durch Individualität aus. Ein Ernährungsfragebogen berücksichtigt persönliche Bedürfnisse, Essgewohnheiten, das Aktivitätslevel und den aktuellen Lebensstil. Anhand der Antworten wird einer von drei Plänen empfohlen, der am besten zum Befragten passt und so zu klinisch signifikantem Gewichtsverlust führt und Heißhunger reduziert [1].

Weight Watchers weiß aus jahrzehntelanger Erfahrung, dass beim Thema Abnehmen jeder Einzelne eigene Vorstellungen, Anforderungen und Ernährungsgewohnheiten hat. Was für den einen gut funktioniert, mag für den anderen weniger geeignet sein. Neue Teilnehmer werden mit *meinWW* genau zu jenem Plan geleitet, der am besten für sie geeignet ist. Die gute Nachricht: Alle Lieblingslebensmittel dürfen auch weiterhin verzehrt werden.

meinWW umfasst drei Optionen – basierend auf dem wissenschaftlich erprobten SmartPoints® System und den ZeroPoint[™] Lebensmitteln –, die ein gesundes Essverhalten fördern [2].

Die drei Pläne im Überblick

Grün: mehr als 100 ZeroPoint[™] Lebensmittel, mindestens 30 tägliche SmartPoints®.

Blau: mehr als 200 ZeroPoint[™] Lebensmittel, mindestens 23 tägliche SmartPoints® – auch bekannt als das aktuelle Programm WW Freestyle[™].

Lila: mehr als 300 ZeroPoint[™] Lebensmittel, mindestens 16 tägliche SmartPoints®.

Jeder Plan bietet außerdem maßgeschneiderte Rezepte und Informationen sowie Aktivitätsempfehlungen und mentale Techniken, die einfach umsetzbar sind.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass passgenaue Ansätze zu einer stärkeren Akzeptanz und deutlicheren Verhaltensänderung führen. Das neue Programm *meinWW* ermöglicht es den Teilnehmern, ihr Leben zu leben und dabei abzunehmen. Mit *meinWW* findet jeder den Plan, der für die individuelle Lebenssituation die größte Freiheit und Flexibilität bietet. Dadurch ist ein langfristiger Erfolg noch wahrscheinlicher.

Die Ergebnisse einer 6-monatigen klinischen Studie, die am *Weight Management Center* der Medical University of South Carolina durchgeführt wurde, zeigen, dass die Teilnehmer im Durchschnitt klinisch signifikante Vorteile bei der Abnahme und darüber hinaus erleben:

- 8 % Gewichtsabnahme
- Rückgang des systolischen Blutdrucks um 2 %
- 24 % weniger Hungergefühl
- 7 % weniger Heißhunger
- deutliche Verringerung des Verlangens nach fettreichen Lebensmitteln, Süßigkeiten und Fastfood

Dafür steht Weight Watchers Österreich seit 45 Jahren und auch in Zukunft: für eine vernünftige und nachhaltige Ernährungs- und Lebensstilverbesserung.

Mehr Infos unter: www.weightwatchers.at

[1] Sechsmontatige Voruntersuchung mit 143 Teilnehmern, durchgeführt von Patrick O'Neil, PhD, und Kollegen des Weight Management Center der Medical University of South Carolina. Studie finanziert durch WW.

[2] Das WW SmartPoints® System berücksichtigt komplexe Ernährungsdaten und bündelt sie zu einer leicht verständlichen Zahl. ZeroPoint™ Lebensmittel müssen nicht abgewogen, abgemessen oder aufgeschrieben werden und bilden die Grundlage für eine gesunde Ernährungsweise mit einem geringen Risiko, zu viel zu essen.