


Weightwatchers





Weight Watchers – erfolgreich seit 40 Jahren!

Mit dem aktuellen Programm **Feel Good** ist Weight Watchers erneut auf dem aktuellsten Stand und hilft damit unzähligen Menschen auf ihrem Weg in ein schlankes und gesünderes Leben.

Um langfristig erfolgreich abzunehmen, müssen **drei wichtige Komponenten** aufeinander abgestimmt und verändert werden.

 **food** – **das Ernährungsverhalten.** Die SmartPoints lenken automatisch hin zu einer kalorienärmeren und gesünderen Ernährungsweise. Ohne strenge Regeln, ohne Verzicht und angepasst an die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen. Vernünftig, ausgewogen, abwechslungsreich – so sollte die ideale Ernährung aussehen.

 **fit** – **das Bewegungsverhalten.** Auch hier steht die Individualität im Vordergrund. Niemand muss zum Fitnessjunkie werden. Einfach etwas mehr Bewegung in den Alltag integrieren, die Regelmäßigkeit und die Freude daran sollen im Vordergrund stehen.

 **feel** – **das Wohlbefinden.** Kleine Auszeiten, neue Motivation, realistische Ziele. All das und noch viel mehr bildet den Rahmen, um langfristige Veränderungen beizubehalten und schlank zu bleiben.

Die Gruppe ist dabei ein zentrales Erfolgsgeheimnis. Der wöchentliche Austausch mit Gleichgesinnten, die Vorbildwirkung der erfolgreichen Mitglieder und die Tipps, Tricks und Motivation der erfahrenen Trainerin, die selber mit Weight Watchers abgenommen hat, machen das Abnehmen und das Gewicht halten zum persönlichen Erfolgsprojekt.



weight watchers

Angebote:

- **Gratis Schnuppern** ist jederzeit in jedem der ca. 300 Kurse österreichweit möglich
- **Aktionszeiten** mit freier Einscheidung
- **freie Mitgliedschaft**, die jederzeit problemlos kündbar ist
- **stark ermäßigte Gebühren** für Jugendliche
- **Easy Pass** mit stark vergünstigter Kursgebühr
- **Fernkurs** – Weight Watchers bequem von zuhause
- **Einzelbetreuung** – wenn man sich speziell beraten lassen möchte
- **Net(t) direkt** – Weight Watchers Betreuung online
- **at school** – ein Kurs direkt in der Schule
- **at work** – ein Kurs direkt am Arbeitsplatz
- **mobil** – ein Kurs nach Wunsch in der Gemeinde, Pfarre, o.ä.
- **Mutter-Kind Kurse** – speziell für Mütter mit Kind(ern)

mehr Informationen unter
www.weightwatchers.at

© 2017 Weight Watchers International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.



