



# Weight Watchers lanceert vernieuwd WW Flex-programma: minder tellen en betere resultaten

## Meest flexibele programma van Weight Watchers ooit telt meer dan 200 voedingsmiddelen met 0 punten, waaronder eieren, vis en kip

Brussel, 17 december 2017 – Vandaag lanceert Weight Watchers haar nieuwe WW Flex-programma, dat voortbouwt op het succesvolle en effectieve SmartPoints-systeem. Het beantwoordt daarmee aan de recentste voedingsinzichten en de veranderende voorkeuren van consumenten. Het aantal voedingsmiddelen met 0 punten – vroeger enkel groenten en fruit – wordt uitgebreid tot een lijst van meer dan 200 voedingsmiddelen die de leden niet meer moeten wegen en tellen. Uit een zes maanden durende klinische studie blijkt dat WW Flex betere gewichtsverliesresultaten oplevert dan eerdere programma's.<sup>1</sup>

### Vraag om eenvoud

De algemene trend in de richting van meer eenvoud zet zich ook door op het vlak van gezonde voeding. De recente wijziging van de Voedingsdriehoek is daar een voorbeeld van. Om gezonder te leven en met succes gewicht te verliezen, zijn eenvoud en flexibiliteit essentieel en dat is ook het uitgangspunt van het vernieuwde WW Flex-programma. Dat bouwt voort op het succesvolle en effectieve SmartPoints-systeem dat Weight Watchers eind 2015 lanceerde. Nieuw is de uitbreiding van het aantal voedingsmiddelen dat 0 punten telt. Waar de groep met zero Points oorspronkelijk enkel bestond uit fruit en groenten, omvat de lijst nu meer dan 200 diverse voedingsmiddelen waaronder eieren, maïs, alle vissoorten, alle zeevruchten, ontvelde kip- en kalkoenfilet, magere natuuryoghurt, bonen, etc.

“In het vernieuwde programma kruipt minder mentale energie: mensen moeten minder tellen, ze kunnen meer genieten en toch afvallen. Door het aantal zero Points-voedingsmiddelen uit te breiden, promoten we nog meer een gezonde levensstijl”, licht Sabine De Prest, woordvoester van Weight Watchers Benelux, toe.

De flexibiliteit van het nieuwe WW Flex-programma uit zich daarnaast ook in het beheer van het puntentotaal. Voortaan kunnen SmartPoints makkelijk overgeheveld worden naar een andere dag naar keuze. Dat houdt in dat leden tot 4 ongebruikte SmartPoints van hun dagtotaal kunnen overdragen naar hun weektotaal, bijvoorbeeld voor een speciale gelegenheid of een extra portie.

### Vet en eiwitten kunnen

“Het nieuwe WW Flex-programma geeft mensen de vrijheid en flexibiliteit die ze nodig hebben om belangrijke veranderingen aan te brengen in hun eetgewoonten, maar ook daarnaast”, zegt Gary Foster, Ph.D., Chief Scientific Officer Weight Watchers. “We herstellen voedingsmiddelen zoals eieren, die rijk zijn aan cholesterol, en vette vis – rijk aan vet – in ere. Recent onderzoek toont namelijk aan dat cholesterol eten zich niet noodzakelijk in een verhoogd cholesterolgehalte vertaalt, net zoals vet eten niet betekent dat het je ‘vet’ maakt. Veel van deze voedingsmiddelen zijn goede bronnen van eiwitten, een belangrijk voedingsmiddel dat je spieren van brandstof voorziet en je een verzadigd gevoel geeft.

---

<sup>1</sup> 6 maanden durende pre-post studie bij 152 deelnemers, uitgevoerd door Deborah Tate, Ph.D. en haar collega's aan de Universiteit van North Caroline (Chapel Hill, Weight Research Lab). De studie werd gefinancierd door Weight Watchers.



Het nieuwe programma moedigt mensen aan om eiwitten te eten, maar daarnaast blijven ook goede vetten en koolhydraten belangrijk. Zo proberen we hen voorzichtig naar gezondere keuzes te begeleiden.”

Het holistische programma betreft naast voeding ook beweging en mentaal welzijn bij een gezonde levensstijl. Mensen worden aangemoedigd om te bewegen voor het plezier en niet omdat het moet. WW Flex heeft bovendien ook meer aandacht voor mindfulness en draagt ook het idee uit dat een verandering in mindset helpt om zelfbewuster te zijn en zo ook gezondere keuzes te maken.

### **Klinische studie toont effectiviteit aan**

Het nieuwe programma behaalt betere afslankresultaten en geeft leden meer flexibiliteit in hun voedingskeuze dan eender welk Weight Watchers-programma. De effectiviteit van WW Flex werd aangetoond door een zes maanden durende klinische studie, uitgevoerd aan het Weight Research Lab van de Universiteit van North Carolina. De deelnemers ondervonden niet alleen aanzienlijke voordelen op de weegschaal, maar ook ernaast. Na zes maanden verloren ze gemiddeld 7,9% van hun gewicht. Bovendien merkten de deelnemers ook naast de weegschaal verschillende voordelen op<sup>1</sup>:

- 93,6% van de deelnemers is het ermee eens dat WW Flex hen helpt om zich gezonder te voelen
- Ze melden dat hun hongergevoel en hunkering naar eten aanzienlijk minder is
- Van de deelnemers die eerder al hadden geprobeerd om gewicht te verliezen, vindt 82,2% dat WW Flex gemakkelijker is
- 92,6% van de deelnemers geeft aan dat WW Flex hen, in vergelijking met andere pogingen om gewicht te verliezen in het verleden, meer flexibiliteit biedt in hun voedselkeuzes

De vernieuwing wordt alvast enthousiast onthaald door Oprah Winfrey. “Toen ik er voor het eerst over hoorde, dacht ik dat het te mooi was om waar te zijn – de vis, bonen en mais in mijn favoriete taco’s zijn nu zero Points! Ik dacht dat het SmartPoints-systeem vroeger leefbaar was, maar WW Flex zorgt voor nóg meer gemak”, getuigt Winfrey.

###

### **Over Weight Watchers**

Weight Watchers International, Inc. is de grootste commerciële afslankorganisatie ter wereld. Weight Watchers houdt elke week meer dan 32.000 meetings wereldwijd. Het WW Flex-programma is wetenschappelijk onderbouwd: het volgt de laatste voedingsinzichten en wordt ondersteund door wetenschappelijk onderzoek. Onderzoek gepubliceerd in The Lancet (2017) toont aan dat het Weight Watchers-programma klinisch betekenisvol gewichtsverlies oplevert op een kostenefficiënte manier. Leden krijgen bij Weight Watchers ondersteuning vanuit de groep en leren er gezonde eetgewoonten aan, het belang van beweging en hoe ze hun gedrag kunnen aanpassen. Dat kan zowel offline, in de meetings georganiseerd door coaches die zelf ervaringsdeskundigen zijn, als online via de app en website. Daarmee is Weight Watchers de belangrijkste organisatie op het vlak van betaalde, digitale afslankproducten in de wereld. Het biedt daarnaast ook een breed gamma producten, publicaties en programma’s aan voor al wie gewicht wil verliezen of het onder controle wil houden.

Voor meer informatie over Weight Watchers kunt u terecht op [www.weightwatchers.be](http://www.weightwatchers.be).

### **Contact voor de pers**

Charlotte Herelixka

FINN

[ww@finnpr.com](mailto:ww@finnpr.com)

02/893 98 83