

Neu in 2017: Das noch leichtere Feel Good Programm

Teilnehmer sind begeistert: Mit dem Feel Good Programm von Weight Watchers nehmen sie noch besser ab. Jetzt hat der Ernährungsexperte sein Programm zum Jahresstart erneut optimiert – auch mit vielen neuen digitalen Tools. Das Ergebnis präsentiert sich noch alltagstauglicher, einfacher sowie genussvoller und berücksichtigt nicht nur das Thema Food, sondern auch Fitness und Motivation.

- Feel Good 2.0: noch einfacher abnehmen
- Besser Essen: noch alltagstauglicher, einfacher und genussvoller
- Mehr Bewegen: Schritt für Schritt
- Umdenken: mit Reflektion zum Erfolg

Düsseldorf, Dezember 2016 – Zum Jahreswechsel präsentiert Weight Watchers das noch bessere Feel Good Programm. Es ermöglicht einen einfachen Start, ist individueller und alltagstauglicher – und zeigt, das Genießen auch beim Abnehmen absolut drin ist.

Feel Good 2.0: noch einfacher abnehmen

Das ganzheitliche Grundkonzept bleibt auch im neuen Programm bestehen. Hinzu kommen noch mehr Alltags-tauglichkeit, viele digitale Neuerungen sowie jede Menge neue und ganz einfache Rezeptideen. Studien zufolge nehmen Teilnehmer durch die Kombination aus Treffen, App und dem Online-Programm acht Mal mehr ab¹ als in Eigenregie.

Auch Online sowie in der App hat sich viel getan. Per App können Teilnehmer auf einfachste Weise das digitale Tagebuch im Blick halten, dank Schnelleingabe noch leichter nach Lebensmitteln und Rezepten suchen und durch den neuen „grünen Bereich“ noch besser am Ball bleiben. Die App Community mit über 100.000 Mitgliedern und der digitale Fitnessbereich wurden

¹ Quelle: Abnahmeergebnisse nach 24-wöchiger Teilnahme an einer randomisierten US-Vergleichsstudie, von Weight Watchers in Auftrag gegeben. Vergleich die Teilnehmer, die Weight Watchers Treffen besuchen und Zugang zum Online-Programm inkl. App haben, mit solchen, denen nur Infomaterial über Abnehmen bereitgestellt wurde. Johnston CA, et al. A randomized controlled trial of a community-based behavioral counseling program. Am J Med. 2013;126:1143.e19-1143.e24



zudem optimiert und kommen mit weiterentwickelten Features im neuen Design daher.

Besser Essen: noch alltagstauglicher, einfacher und genussvoller

Die SmartPoints bleiben fester Bestandteil des Programms. Neu hingegen sind die Schnellstart-Tools für den einfachen Einstieg und der Kickstart mit einer praktischen Einkaufsliste für jeden Tag oder die ganze Woche sowie 70 teils überraschenden Rezepten – wie beispielsweise einem Cheeseburger. Die wieder eingeführten Rezeptsymbole wie „To Go“, „Vegetarisch“ oder „Vegan“ und „Familie“ helfen zudem bei der Auswahl der passenden Mahlzeit. Damit reagiert das Unternehmen auf die Wünsche seiner Teilnehmer und bietet mit einem einfachen Einstieg, personalisierten Materialien und digitalen Tools eine noch individuellere Erfolgsstrategie.

Mehr bewegen: Schritt für Schritt

Auch Bewegung bleibt ein wichtiger Bestandteil des Programms. Deshalb müssen die Weight Watchers Teilnehmer aber nicht gleich zum Marathonläufer werden. Vielmehr geht es darum, einen einfachen Einstieg zu finden, sich im Alltag mehr zu bewegen, sich fitter zu fühlen und erfolgreich zu sein. Jeder Schritt zählt und wird belohnt. In der App können für jede Bewegung ActivPoints festgehalten, ein individuelles ActivPoints Ziel definiert und Fitnesstracker unmittelbar synchronisiert werden.

Umdenken: mit Reflektion zum Erfolg

Abnehmen spielt sich nicht nur auf der Waage ab, sondern vor allem auch im Kopf. Entsprechend wichtig ist es, sich auch mal zu hinterfragen und bewusst den Blickwinkel zu ändern. Das neue Feel Good Programm bestärkt seine Teilnehmer darin, mehr auf sich zu achten, positiv zu denken und offen für Neues zu sein. Und wenn es mal nicht so läuft? Dann können sie immer wieder neue Motivation tanken und sich in der Weight Watchers Community – auch unabhängig von Ort und Zeit – miteinander austauschen. So kann jeder auf individuelle Weise seine ganz persönliche Erfolgsgeschichte schreiben.

Weitere Informationen unter www.weightwatchers.de



Pressekontakt:

Weight Watchers (Deutschland) GmbH
Unternehmenskommunikation
Andrea Hahn / Karsten Biermann /
E-Mail: unternehmenskom@weight-watchers.de
Tel. +49 (0) 211 / 9686-163 oder -216

Über Weight Watchers International, Inc.

Weight Watchers International, Inc. ist weltweit der führende kommerzielle Anbieter für ein aktives Gewichtsmanagement und verfügt über ein globales Netzwerk aus unternehmenseigenen sowie in Franchise geführten Firmen. Jede Woche hält Weight Watchers über 32.000 Treffen ab, in denen die Mitglieder Unterstützung von ihrem Coach sowie Gleichgesinnten erfahren und lernen, eine gesunde Ernährung sowie einen aktiven Lebensstil in ihren Alltag zu integrieren. Auch bietet Weight Watchers online sowie mit der App zum Programm innovative, digitale Hilfestellungen und ist damit auch der weltweit größte Anbieter kommerzieller Online-Angebote zur Gewichtsreduktion. Diverse Produkte, Publikationen und Programme sorgen zusätzlich für nachhaltige Erfolge bei all jenen, die an Abnehmen und Gewichtskontrolle interessiert sind.