



Q&A zu Weight Watchers' neuem Your Way Programm

Acht Fragen an Julia Peetz, Programmentwicklerin bei Weight Watchers

Was kann Your Way, was das Vorgänger-Programm Feel Good nicht konnte?

Wir glauben, dass wir mit Your Way das bisher beste Weight Watchers Programm anbieten und darauf sind wir sehr stolz. Die neuen zero Points® Lebensmittel garantieren eine Abnahme ohne Hunger und eröffnen neue Gestaltungsmöglichkeiten. Unsere Teilnehmer haben jetzt so viel Gestaltungsspielraum wie noch nie. Mit den zero Points® Lebensmitteln und dem flexibleren SmartPoints-Budget können Teilnehmer das Programm frei an ihren Alltag anpassen. Das bedeutet zum Beispiel, dass es noch leichter wird, Restaurantbesuche oder Familienfeste einzuplanen und den eigenen Geschmack zu leben. Wir wollen unsere Teilnehmer mit Your Way also wortwörtlich ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht gehen lassen. Denn wer sich weniger eingeschränkt fühlt, kann jeden Tag genießen und Erfolge feiern.

Was hat es mit den zero Points® Lebensmitteln auf sich?

Die zero Points® Lebensmittel sind neuer Programmbestandteil und ein echtes Highlight. Es handelt sich um mehr als 200 Lebensmittel, die nicht gezählt, abgewogen oder aufgeschrieben werden müssen. Mit dabei sind beispielsweise neben Fisch, Tofu, Magermilchjoghurt, Eiern, Hülsenfrüchten wie Erbsen, Mais und Kidneybohnen auch Hähnchen- und Putenbrustfilet. Hier können unsere Teilnehmer punktefrei genießen bis sie satt sind. Und wenn die Teilnehmer die zero Points® Lebensmittel als Basis für alle Mahlzeiten und Snacks nutzen, schaffen sie damit eine ideale Grundlage für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Das heißt nicht nur, dass unsere Teilnehmer mehr Optionen haben, ihre Ernährung zu gestalten – Hunger ist beim Abnehmen ab sofort ausgeschlossen.

Wie können die Teilnehmer abnehmen, wenn sie so viele zero Points® Lebensmittel verzehren, wie sie möchten?

Lebensmittel, die wir als zero Points® Lebensmittel kennzeichnen, sind solche, die die Basis einer gesunden Ernährung bilden. Sie werden außerdem sehr selten überkonsumiert – sechs Kekse sind zum Beispiel schnell gegessen, bei Hähnchenbrustfilet hingegen kommt das eher nicht vor. In unserer sorgfältig überwachten klinischen Studie* wurde deutlich, dass dieses Konzept aufgeht: Die Teilnehmer waren sehr erfolgreich – obwohl sie die zero Points® Lebensmittel nicht aufgeschrieben haben. Außerdem gibt es neben den punktefreien Lebensmitteln weiterhin ein SmartPoints-Budget. Wenn das Budget eingehalten wird, steht der Abnahme nichts im Weg.

Wie hilft Weight Watchers Teilnehmern dabei, sich im neuen Programm schnell zurechtzufinden?

Dieses Jahr haben wir großartige Materialien entwickelt, um unseren Teilnehmern den Start ins Programm so leicht wie möglich zu machen. Unsere Treffenteilnehmer starten mit einer Kennenlern-Session und finden die ersten Schritte auf unserer Schnellstartkarte. Für die ersten Wochen machen wir außerdem Vorschläge für die Wochenplanung und liefern Rezepte und Einkaufsliste gleich mit. Ganz neu sind unsere Rezeptinspirationen im Baukasten-Format: Der Teilnehmer schaut, was am besten zu ihm passt und stellt individuell zusammen.

Gibt es in der der neuen App ähnliche Unterstützung für Online-Teilnehmer?

Ja. Auch für Teilnehmer, die online dabei sind und die neue App nutzen haben wir ein ganz neues Onboarding entwickelt: Wir begleiten unsere Teilnehmer die ersten Wochen Schritt für Schritt, sodass sie das Programm von Grund auf kennenlernen. Wir erklären, wie sie das Programm ideal nutzen, wie sie punktefreundlich planen, schlagen Rezeptideen vor und geben Tipps, wie sie Weight Watchers zum Beispiel unterwegs oder im Restaurant leben können. Natürlich begleiten wir so auch unsere bestehenden Teilnehmer, damit sie auch nach der Umstellung ihren Erfolgsweg problemlos weitergehen können.

*Basierend auf Daten von 152 Personen, die das neue Programm „Your Way“ innerhalb einer klinischen Studie in den USA drei Monate lang angewandt haben.



Was gibt es Neues in Sachen Fitness?

Wir gehen das Thema Abnahme ganzheitlich an. Deswegen hat Fitness, beziehungsweise Bewegung, einen festen Platz im Programm. Nach wie vor motivieren wir unsere Teilnehmer mit den ActivPoints, mehr Bewegung in ihr Leben zu bringen. In Sachen ActivPoints ist also alles beim Alten geblieben. Was wir jedoch noch stärker vermitteln wollen: Bewegung ist nicht nur ein pragmatischer Weg, um Kalorien zu verbrennen, sondern macht auch ziemlich glücklich. Wir wissen, dass ein Plus an Bewegung entspannter, selbstbewusster und stärker macht. Deswegen wollen wir unseren Teilnehmern helfen, eine neue Einstellung zu entwickeln: Sportliche Aktivitäten als Spaß im Alltag statt als nerviges To Do. Das hilft, um auch langfristig aktiver zu sein – und genau das fördert zusätzlich die Abnahme.

Sie haben gerade schon „die richtige Einstellung“ angesprochen – spielt das Thema „Umdenken“ auch bei Your Way wieder eine Rolle?

Absolut. Neben der richtigen Ernährung und Bewegung ist der Abnahmeerfolg nämlich zu 50 Prozent von der inneren Einstellung abhängig. Abnehmen passiert nicht nur auf der Waage, sondern vor allem auch im Kopf. Deswegen werden wir von Teilnehmern getestete und von der Wissenschaft belegte Techniken anbieten, die den Teilnehmern helfen, Gedanken zu ändern, die sie auf ihrem Weg ausbremsen. Ziel ist es, die Achtsamkeit der Teilnehmer, ihr positives Denken und die Offenheit für Neues zu fördern. Das heißt zum Beispiel, dass Teilnehmer ihr „Warum“ finden, um die Motivation aufrechtzuerhalten. Wir wollen Selbstliebe stärken und dabei helfen, sich gegen Stigmatisierungen zu behaupten. Wir vermitteln unseren Teilnehmern außerdem, wie sie persönliche Glücksmacher finden, achtsamer durchs Leben gehen und mit Rückschlägen umgehen können.

Ist Your Way auch für Vegetarier und Veganer geeignet?

Ja, Your Way ist auch für Vegetarier und Veganer super geeignet. Zu den zero[®] Points Lebensmitteln gehören nämlich auch viele nicht-tierische Produkte – zum Beispiel Bohnen, Linsen, Mais, Tofu oder Sojajoghurt. Vegetarier und Veganer haben im neuen Programm also keine Nachteile.