

## Das neue Feel Good Programm

Fragen an Julia Peetz, Programmentwicklerin bei Weight Watchers



### Warum ein Update des zuletzt eingeführten Feel Good Programms?

Seit jeher konzipieren wir unsere Programme auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und der Erfahrungen unserer Teilnehmer. Mit dem Feel Good Programm haben wir zuletzt einen ganzheitlichen Ansatz eingeführt, der neben der Ernährungsumstellung auch Bewegung und das eigene Wohlfühlgefühl berücksichtigt. Damit haben wir bei unserer Zielgruppe ins Schwarze getroffen – und das Programm für 2017 noch besser und vor allem einfacher gemacht. Unsere Teilnehmer finden jetzt noch leichter in ihre ganz persönliche Spur.

### Was zeichnet Feel Good aus?

In unserem Programm ist „Umdenken“ ein zentrales Stichwort. Denn beim Abnehmen geht es nicht nur darum besser zu essen und sich mehr zu bewegen. Abnehmen beginnt viel mehr im Kopf, z.B. indem Dinge aus einem neuen Blickwinkel betrachtet werden. Wer anders denkt, handelt schließlich auch anders. In Kombination mit den Säulen „Besser essen“ und „Mehr bewegen“ ist der Weg zu einem neuen Lebensgefühl damit nicht mehr weit. Zudem bieten wir im Treffen, online und mit der App viele motivierende Elemente, damit unsere Teilnehmer ihr Ziel erreichen.

### Was genau bedeutet „alltagstauglich“?

Alltagstauglich bedeutet für uns, dass jeder selbst entscheiden kann, wie er das Programm in seinen ganz persönlichen Tagesablauf integriert. Ob per App, on-line, im Treffen oder in Kombination, können sich Teilnehmer dann jederzeit und überall über ihre Lieblingslebensmittel und deren Punkte informieren, Rezepte nachschlagen und ihre Fitnessziele verfolgen. So behalten sie stets den Überblick, können sich mit anderen – auch online in der lebendigen Weight Watchers Community – austauschen und neue Motivation tanken, wann und wo immer sie wollen.

### **Welche Neuerungen erwarten Teilnehmer zum Thema Food?**

Neben Motivation, guter Laune und positiver Energie setzen wir mit dem Update vor allem auch auf unsere Food-Kompetenz. Mit 70 neuen und teilweise überraschenden Rezepten, zum Beispiel für Cheeseburger, dürfen sich unsere Teilnehmer auf noch mehr Genuss beim Abnehmen freuen. Außerdem haben wir die Rezeptsymbole wie z. B. „To Go“, „Vegetarisch“, „Vegan“ oder „Familie“ wieder eingeführt. Zudem unterstützen die SmartPoints, indem sie unsere Teilnehmer regelrecht zu den besten Lebensmitteln und Mahlzeiten stupsen.

### **Welche Hilfestellungen bietet das Programm darüber hinaus?**

Die eigene Ernährung umzustellen, fällt vielen Teilnehmern gerade zu Beginn nicht leicht. Für einen guten Start bieten wir daher wichtige Materialien mit Vorschlägen für Mahlzeiten und Snacks. Mit den Broschüren „Kickstart“, „Genusswoche“ und „Deine Rezepte“ erhalten unsere Teilnehmer dann Woche für Woche eine praktische Anleitung für den individuellen und vor allem einfachen Einstieg in die Welt der SmartPoints.

### **Wie sieht es mit Bewegung aus?**

Bewegung ist und bleibt ein wichtiger Faktor, wenn es um eine erfolgreiche Abnahme geht. Dennoch müssen Teilnehmer nicht gleich zu Fitnessfreaks werden. Vielmehr lautet das Motto: Jeder Schritt zählt und wird belohnt – mit den sogenannten ActivPoints, die sie in der App festhalten und auch mit ihrem Fitness-tracker unmittelbar synchronisieren können. Sie fühlen sich so fitter, ausgeglichener und gesünder. Sportartikel und Workouts, die wir ebenfalls anbieten, erleichtern es einmal mehr, Bewegung in den Alltag zu bringen.

### **Gibt es digitale Neuerungen?**

Sowohl online als auch in der App hat sich viel getan. Wie in den Treffen, werden die Teilnehmer mit interaktiven Tutorials sowie Trainingsplänen im digitalen Fitnessbereich auch online an die Hand genommen. Besonders gut kommt auch die neue Kalenderansicht mit Tagen „im grünen Bereich“ an. Der „grüne Bereich“ hilft Teilnehmern dabei, den Gesamtüberblick zu behalten und zeigt, dass eine flexiblere Handhabung des Punkte-Budgets absolut okay ist. Und unsere In-App Community mit über 100.000 Mitgliedern erfreut sich immer größerer Beliebtheit, weil es den Teilnehmern gut tut, sich auch digital zu ihren Themen auszutauschen und gegenseitig zu motivieren.