

Mit WW Your Way Freiheit leben, jeden Tag genießen – Birgit Schrowange verrät uns zehn Abnehmtipps, mit denen jeder Tag ein Erfolg wird

Die beliebte TV-Moderatorin hat ihr Wunschgewicht erreicht – und hält es mit Leichtigkeit. Mit diesen zehn Weight Watchers-Tipps macht sie jeden Tag zu einer kleinen Erfolgsstory und genießt ihr Leben in vollen Zügen. Birgits Partner in Crime: Das neue WW Your Way Programm.

Düsseldorf, 18.01.2018 – In wenigen Wochen feiert die Moderatorin Birgit Schrowange ihren 60. Geburtstag. Für das neue Lebensjahr verfolgt sie ein klares Ziel: Eine „knackige 60-jährige sein“ und das Beste aus sich rausholen. Um dieses Ziel zu erreichen, hat sie sich gleich zwei Herzenswünsche erfüllt: Sie zeigt sich ab sofort mit ihrem natürlichen grauen Haar und dank Weight Watchers hat sie sich zudem von neun Kilo verabschiedet. Ihre Traumgröße 38 hält sie bis heute. Birgit verrät uns zehn Tipps, mit denen jeder Tag ein Erfolg wird – denn Weight Watchers passt sich dem Leben an, nicht umgekehrt.

Tipps 1

Klare Ziele setzen

„Der für mich wichtigste Tipp: Setz dir ein Ziel. Warum willst du abnehmen und welchen Traum willst du dir damit erfüllen? Ich habe mir vorgenommen, dass ich rundum zufrieden und in der besten Version von mir selbst meinen 60. Geburtstag feiern will. Das spornt mich an.“

Tipps 2

Den eigenen Weg gehen

„Was ich am neuen WW Your Way-Programm liebe, ist die Freiheit, die mir das Programm bietet. Mein SmartPoints-Budget kann ich flexibel nutzen und durch die vielen zusätzlichen punktefreien Lebensmittel kann ich meine Ernährung so gestalten, dass sie zu mir passt und meinem Geschmack entspricht. Mein persönliches Highlight: Lachs! Deswegen: Findet euren eigenen Weg, probiert aus und genießt es.“

Tipp 3

Heißhunger - Adé

Die Lust auf Schokolade, Chips und Co. endet ja nicht selten in Heißhunger. Diese Klippen der kulinarischen Versuchungen umschiffe ich damit, dass ich mir mit Genuss eine kleine Portion meines Lieblingsnacks gönne, kombiniert mit Obst.

Tipp 4

Lieblingsgerichte finden

„Meine Erfahrung zeigt: Wenn ich sehr hungrig bin und noch nicht weiß, was ich kochen soll, greife ich schnell zu Snacks oder schnappe mir im Supermarkt eine Pizza. Um das zu vermeiden, habe ich jetzt immer die Zutaten für eins meiner Lieblingsgerichte im Haus. Da brauche ich beim Kochen gar nicht groß nachdenken und lecker schmeckt es auch immer. Mein Favorit: Die Ratatouillesuppe. Die ist fix gemacht und hat null Punkte.“

Tipp 5

Belohnen – unbedingt!

„Ich finde: Jeder erfolgreiche Tag und jede gute Woche sind ein Grund zum Feiern und Belohnungen helfen dabei, am Ball zu bleiben. Und ja: Dann ist natürlich auch mal ein Glas Wein drin.“

Tipp 6

Abnehmen ist auch Kopfsache

„Die richtige Ernährung ist beim Abnehmen natürlich am wichtigsten. Dennoch: Wenn der Kopf nicht mitspielt, klappt es nicht. Lass dich deswegen von kleinen Durchhängern nicht runterziehen, die gehören dazu. Bleib positiv, erinnere dich an deine bisherigen Erfolge und lass dich in der App von den Community-Mitgliedern inspirieren. Ich habe festgestellt: Die richtige Einstellung ist auch dann besonders wichtig, wenn du dein Wunschgewicht erreicht hast und halten willst.“

Tipp 7

Auf den Restaurantbesuch einstimmen

„Es stimmt schon, essen gehen kann eine Herausforderung sein. Deswegen versuche ich bereits vorher einen Blick auf die Speisekarte zu werfen – zum Beispiel online. Dann kann ich vorab planen wie viele Punkte ich investiere und treffe im Restaurant die beste Entscheidung. Manchmal spare ich am Vortag auch ein paar Punkte und genieße dann bewusst im Restaurant. Das neue Programm bietet da super viel Flexibilität.“

Und zum Nachtisch muss es eben nicht immer Eis oder Tiramisu sein – knackiges Obst, frisches Sorbet oder ein Espresso sind genauso lecker.

Tipp 8

Keine Angst vorm Frühstücksbuffet

„Ich bin häufig in Hotels und ich liebe Frühstücksbuffets! Die große Obstauswahl ist ein Traum, deswegen landet punktefreies Obst als erstes auf dem Teller. Besonders leicht machen es mir auch die neuen zero Points® Lebensmittel wie Magermilchjoghurt, Lachs oder Eier. Genießen ohne Punkte zählen zu müssen, sorgt für einen entspannten Start in den Tag. Für landestypische Gerichte nutze ich übrigens die ‚Auswärts essen‘-Funktion in der App – auf Mallorca gönne ich mir zum Beispiel gerne Gambas in Knoblauchöl.“

Tipp 9

Bewegung fix einplanen

„Gerade, wenn es um Bewegung geht, steht einem der altbekannte innere Schweinehund ja gerne im Weg. Mein Motto: Jeder Schritt zählt und schon eine Runde mit meiner Hündin Divina ist ein Erfolg und macht mich fitter. Was mir außerdem hilft: Sport als festen Termin sehen. Die Laufrunde oder den Besuch im Fitnessstudio wie ein Date mit sich selbst in den Kalender eintragen und ernst nehmen.“

Tipp 10

Punktefalle Bäckerei

Ich habe früher instinktiv zu den absoluten Kalorienbomben beim Bäcker gegriffen. Croissants, belegte Brötchen mit Remoulade - damit ist das Punkte-Konto schnell ausgereizt. Heute schaue ich da ganz genau hin und greife vermehrt zu Vollkornprodukten, denn die machen nicht nur schneller, sondern vor allem länger satt. Nüsse, Schokolade und Streusel sind extreme Fettlieferanten, hier besser die „Weniger-ist-mehr“-Variante wählen, z. B. einen Obstkuchen.

Pressekontakt:

Weight Watchers (Deutschland) GmbH

Unternehmenskommunikation

Andrea Hahn / Karsten Biermann

E-Mail: unternehmenskom@weight-watchers.de

Tel. +49 (0) 211 / 9686- 0

0-Punkte-Ratatouillesuppe

Gesamtzeit: 0:35 / Zubereitungsdauer: 0:10 / Garzeit: 0:25 / Portion(en): 1

Diese Suppe ist ein Alleskönner: mega viel Gemüse, super lecker und keine Punkte!



Zutaten

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Konserve stückige Tomaten (Konserve),
- 150 ml Gemüsebrühe, zubereitet (1 TL Instantpulver)
- $\frac{1}{4}$ TL Rosmarin
- $\frac{1}{2}$ TL Thymian
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Jodsalz
- 1Prise Pfeffer
- 1 TL Balsamicoessig

Anleitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zucchini und Paprika würfeln. Alles in einem großen Topf in etwas Wasser fettfrei anschwitzen. Tomaten und Brühe, Kräuter und Gewürze dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Essig abschmecken.