



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

Breda, 17 december 2017 – Vandaag lanceert Weight Watchers haar nieuwe WW Flex-programma, gebaseerd op het bekende SmartPoints-systeem. Het beantwoordt daarmee aan de meest recente voedingsinzichten en de veranderende voorkeuren van consumenten. Het aantal voedingsmiddelen met 0 punten – voorheen waren dat alleen groenten en fruit – wordt uitgebreid tot een lijst van meer dan 200 voedingsmiddelen die niet meer gewogen en geteld hoeven te worden. Uit een zes maanden durende klinische studie blijkt dat WW Flex betere gewichtsverliesresultaten oplevert dan eerdere programma's.¹

Vraag om eenvoud

Om gezonder te leven en met succes gewicht te verliezen, zijn eenvoud en flexibiliteit essentieel en dat is dan ook het uitgangspunt van het vernieuwde WW Flex-programma. Het WW Flex-programma 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. Voorheen waren dit alleen fruit en groenten, maar de lijst omvat met ingang van vandaag meer dan 200 diverse voedingsmiddelen waaronder eieren, maïs, alle vissoorten, alle zeevruchten, ontvelde kip- en kalkoenfilet, magere natuuryoghurt, bonen, etc.

“Met het nieuwe programma wordt het gemak van mensen die gewicht willen verliezen, verder vergroot: ze hoeven minder te tellen, ze kunnen meer genieten en toch afvallen. Door de uitbreiding van het aantal voedingsmiddelen met 0 punten, is het nog makkelijker te kiezen voor een gezonde leefstijl”, licht Sabine De Prest, woordvoester van Weight Watchers Benelux, toe.

Ook Olcay Gulsen, CEO van Supertrash, die de afgelopen maanden het Weight Watchers-programma volgde, is enthousiast over de innovatie: “Ik was al dol op het SmartPoints-systeem, maar doordat er binnen het WW Flex-programma zoveel zero Points-voedingsmiddelen zijn toegevoegd zoals tong, kipfilet en sojabonen – enkele van mijn favorieten – wordt alles nog veel makkelijker gemaakt. Er is een ruime keuze uit gezonde ingrediënten die een eindeloze lijst aan mogelijkheden geven.”

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,

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



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. 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 omhelst naast voeding ook beweging en mentaal welzijn. Mensen worden aangemoedigd om te bewegen voor het plezier en niet omdat het moet. WW Flex heeft daarnaast ook meer aandacht voor mindfulness dan het vroegere programma. Het stimuleert de mindset om zelfbewuster te zijn en daardoor ook gezondere keuzes te maken.

Klinische studie toont effectiviteit aan

Het nieuwe programma behaalt betere afslankresultaten en geeft leden meer flexibiliteit in hun voedingskeuze. 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. De deelnemers merkten naast de weegschaal de volgende voordelen op¹:

- 93,6% van de deelnemers is het ermee eens dat WW Flex hen helpt om zich gezonder te voelen
- Het hongergevoel en trek om te eten vermindert aanzienlijk
- 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 voedingskeuzes

###

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.nl

Contact voor de pers

Hilde Kok

FINN

hilde.kok@finnpr.com

06-29622599

