



# Your Way Factsheet

## *Weight Watchers' neues Your Way Programm in Kürze*

- Freiheit genießen: Satt essen ohne Punkte zählen dank zero Points® Lebensmitteln
- Das Programm easy umsetzen: Nur Lebensmittel aufschreiben, die SmartPoints haben
- Flexibles Budget: Vier SmartPoints pro Tag sparen und ins Wochenbudget verschieben
- Rundum-Unterstützung durch Online- & App-Tools und persönliches Coaching in unseren Treffen

### *NEU: zero Points® Lebensmittel*

- Mehr als 200 nährstoffreiche Lebensmittel, die keine Punkte haben und so für mehr Abwechslung auf dem Teller sorgen
- zero Points® Lebensmittel dürfen genossen werden, bis der Hunger verschwunden ist – ohne wiegen, ohne zählen.
- Dazu gehören: Obst und Gemüse, Tofu, Fisch und Meeresfrüchte, Magermilchjoghurt, Geflügelbrustaufschnitt, Hülsenfrüchte, Eier, Hähnchenbrustfilet

### *Alltagserleichterter online und in App*

- Onboarding führt Neu-Mitglieder Schritt für Schritt durchs Programm
- SmartPoints-Budget und gesammelte ActivPoints immer im Blick dank WW Tagebuch – online und unterwegs in der App
- Mit der Suchfunktion 63.000 Lebensmittel und 8.000 Rezepte entdecken
- Mit dem Barcode-Scanner Lebensmittel schon im Supermarkt scannen und Punktwert ablesen

### *SmartPoints & das neue Budget*

- Teilnehmer bekommen ein Tagesbudget (mind. 23 SmartPoints) und ein Wochenbudget (14-42 SmartPoints).
- SmartPoints bewerten die Qualität eines Lebensmittels und leiten so automatisch zu gesunden Lebensmitteln.
- Neue Flexibilität: Jeden Tag können bis zu vier Punkte gespart werden. Diese wandern ins Wochenbudget und können für besondere Anlässe genutzt werden.

### *Unterstützung von Coach & Community*

- Im Treffen mit den Tipps und der Unterstützung vom Coach Erfolgsgeschichte schreiben
- Mit der Kombi aus Treffen, App und Online-Tools erwiesenermaßen 8x mehr abnehmen als allein\*
- In der App Community Motivation tanken, sich von Erfolgen der mehr als 100.000 Mitglieder anstecken lassen und Erfahrungen austauschen

\*Basierend auf Daten von 147 Personen, die mittels WW Treffen sowie Online-Tools an einer 6-monatigen Studie teilgenommen haben; Vergleichsstudie: 145 Personen ohne Programm.



Sie wollen Weight Watchers testen  
und unsere Tools unter die Lupe  
nehmen? Kein Problem!  
Wenden Sie sich an  
[unternehmenskom@weight-watchers.de](mailto:unternehmenskom@weight-watchers.de)



## **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<sup>®</sup> Lebensmittel garantieren eine Abnahme ohne Hunger und eröffnen neue Gestaltungsmöglichkeiten. Unsere Teilnehmer haben jetzt so viel Gestaltungsspielraum wie noch nie. Mit den zero Points<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> Lebensmitteln auf sich?**

Die zero Points<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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.

\* Sechsmontatige Pre-Post-Studie an 152 Teilnehmern, durchgeführt von Deborah Tate, Ph.D. und Kollegen an der Universität von North Carolina bei Chapel Hill, Weight Research Lab. Studie finanziert von Weight Watchers.

## **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<sup>®</sup> 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.



## **Weight Watchers auf einen Blick**

### **Internationales Unternehmen mit Geschichte**

Weight Watchers ist der weltweit größte Anbieter von Gewichtsmanagement-Programmen und in 19 Ländern präsent – seit 1970 auch in Deutschland. Jede Woche nutzen hierzulande mehr als 400.000 Teilnehmer das breite Serviceangebot des Ernährungsexperten. Auf dem Weg zu einem rundum neuen Lebensgefühl können sie in den Treffen, per App und online ihre Erfahrungen austauschen, praktische Tipps für den Alltag erhalten und Motivation tanken. Auch in Einzelcoachings und in Verbindung mit den zahlreichen Weight Watchers Lebensmitteln sowie Kochbüchern profitieren Abnehmwillige von einem ganzheitlichen Konzept. Viele Unternehmen bieten das Programm unter dem Namen Weight Watchers At Work im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zudem am Arbeitsplatz an.

### **Seit jeher erfolgversprechend**

Den Grundstein für das Erfolgsmodell legte im Jahr 1961 die Amerikanerin Jean Nidetch: Sie beschloss, ihr Übergewicht gemeinsam mit Freundinnen auf gesunde Weise zu reduzieren, nachdem sie selbst zahlreiche erfolglose Diätversuche hinter sich hatte. Doch mit der Unterstützung einer motivierenden Gruppe gelang es ihr, ihren Lebensstil nachhaltig zu ändern. So wurden aus einer regelmäßigen Zusammenkunft schnell zahlreiche organisierte Treffen. Schon zwei Jahre später wurde das Unternehmen Weight Watchers gegründet.

### **Unsere Ziele: Nachhaltig umdenken, alltagstauglich abnehmen**

Abnehmen passiert nicht nur auf der Waage, sondern vor allem auch im Kopf. Ziel ist es, die Achtsamkeit der Teilnehmer, ihr positives Denken und die Offenheit für Neues zu fördern. Mittels konkreter Hilfestellungen werden ihnen in den Treffen und darüber hinaus Wege zu einem gesunden, aktiven sowie ausgewogenen und selbstreflektierten Lebensstil im Sinne einer nachhaltigen Lebensstiländerung aufgezeigt. Dabei ist es entscheidend, dass Weight Watchers in die individuelle Lebenswelt der Teilnehmer passt und einfach gelebt werden kann.



### **Mit dem neuen Your Way Programm die Abnahme individuell gestalten**

Auch das neue Your Way Programm setzt auf den ganzheitlichen Ansatz aus gesunder Ernährung, Bewegung und Selbstreflexion und fördert einen nachhaltigen Wandel zu einem gesünderen Lebensstil. Teilnehmer profitieren weiterhin von den bereits bewährten SmartPoints, den wöchentlichen Treffen und den Tools in der App und online. Gleichzeitig bietet Your Way noch mehr individuelle Freiheit: Die neuen zero Points<sup>®</sup> Lebensmittel garantieren eine Abnahme ohne Hunger und eröffnen neue Gestaltungsmöglichkeiten. Auch das neue flexible Tagesbudget macht Your Way noch alltagstauglicher. Damit erfüllt Weight Watchers den Wunsch nach einem Programm, das sich dem Leben der Teilnehmer anpasst.

### **Übergewicht: Herausforderung unserer Gesellschaft**

Längst sind Übergewicht und Adipositas zu einer gesellschaftlichen Herausforderung geworden. Zu den Folgeerkrankungen gehören beispielsweise Bluthochdruck, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes Typ 2. Weight Watchers unterstützt daher nicht nur Menschen dabei, ihre Lebensgewohnheiten nachhaltig zu verändern. Im Austausch mit Fachgesellschaften und Stakeholdern fördert das Unternehmen auch das öffentliche Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise und die Bedeutung von Prävention für das Gesundheitssystem und die Gesellschaft.

### **Am Puls der Zeit: Engagement in Forschung und Entwicklung**

Die Effektivität und nachhaltige Wirksamkeit des Weight Watchers Programms ist in über 80 wissenschaftlichen Veröffentlichungen belegt. Die Studien zeigen unter anderem, dass der Gruppenansatz, auch in Kombination mit App und Online, ein wichtiges Element für die dauerhafte Gewichtsreduktion ist. Darüber hinaus steht das Programm im Einklang mit den Empfehlungen der führenden Fachgesellschaften wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG).

# Bildübersicht



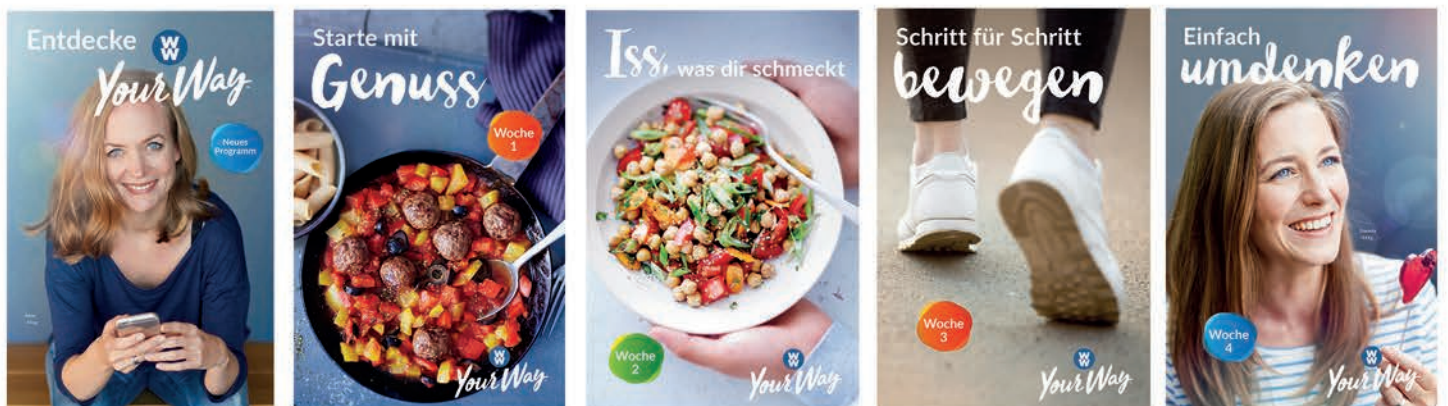
1 Your Way Logo



2 Weight Watchers-Starterbox



3 Julia Peetz, Programmentwicklung



4 Cover der Weight Watchers-Starterbroschüren

# Bildübersicht



5 Gute Portion - gute Auswahl



6 Tagebuch schreiben mit Weight Watchers



7 Einkaufsliste zum Heraustrennen

Beispieltag (Tag 2 aus Woche 2, "Iss, was dir schmeckt"):



8 Nutella-  
Beeren-Toast



9 Spaghetti mit  
Linsenbolognese



10 Karotteneintopf  
mit Thymian



11 Erdbeereis



# Bildübersicht



12 Austausch untereinander  
im Weight Watchers-Treffen



13 Tipps vom Weight Watchers-Coach



14 Gespräch mit Weight Watchers-Coach

# Bildübersicht

## Dein APPnehm-Helfer\*

### Lebensmittel

Hier erhältst du einen Überblick über dein SmartPoints Budget und siehst, was du gegessen und getrunken hast. So erkennst du direkt, ob du noch im grünen Bereich bist.

### Aktivität

In deinem Fitness-Tagebuch siehst du all deine Schritte, ActivPoints und aktiven Minuten auf einen Blick.

### Barcode-Scanner

Damit kannst du Lebensmittel im Supermarkt scannen und sofort die SmartPoints ablesen. Das hilft dir bei der Entscheidung, ob ein Produkt in den Einkaufswagen kommt oder lieber nicht.

### Suchen & finden

- 63.000 Lebensmittel mit SmartPoints Werten
- 3.500 Angaben für Restaurants & Fast-Food-Ketten („Auswärts essen“)
- 8.000 Rezepte zum Ausprobieren

### Mein Weg

Yippie! Hier findest du deinen Gewichtsverlauf und bekommst Erfolgsmeldungen direkt angezeigt.

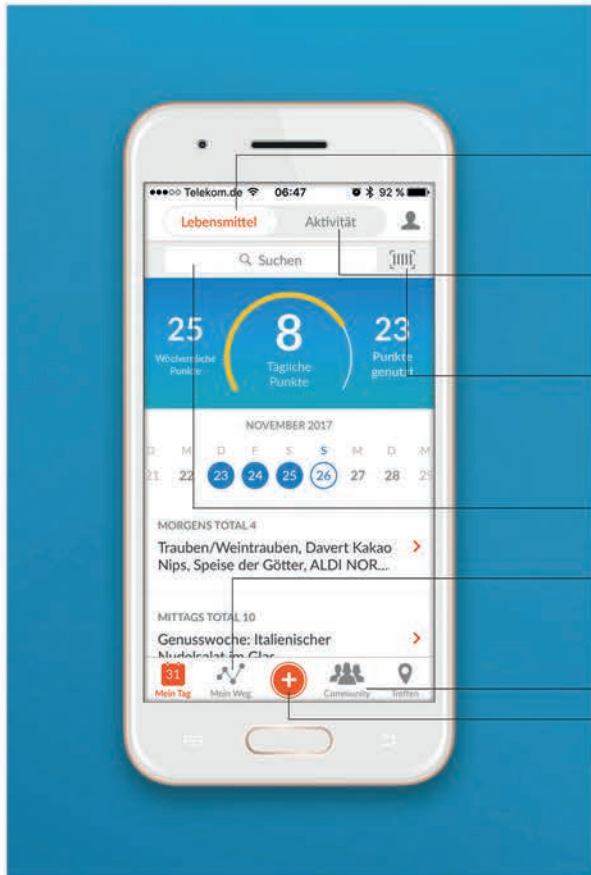
### Plus

- Hier findest du Favoriten, Aktivitäten, Calculator und Direkteingabe.
- Du kannst dein Gewicht eintragen.
- Unter „Meine Einträge“ speicherst du selbst erstellte Rezepte und Lebensmittel.

### Community

Klick einfach rein, tausche Rezepte aus, teile Erfolge und tanke Motivation. Wann immer du willst.

\*Für MonatsPass-Abonnementen.



## Werde Teil unserer ww Community

15 Weight Watchers Appnehm-Helfer\*

16 Community in Weight Watchers App\*

\*Tagesaktuelle Bilder unserer App erhalten Sie auf Anfrage.

Hast du Lust, dich selbst und andere zu motivieren?  
Dann stürz dich ins Community-Getümmel\*!

### Newsfeed

Versorg dich mit den beliebtesten Beiträgen.

### Neu

Lass dir die neuesten Beiträge anzeigen.

### Abonniert

Folge anderen Teilnehmern und finde direkt deren Beiträge.

Eine Community wird erst durch viele Beiträge richtig lebendig.

Also like, kommentiere und teile, was das Zeug hält.



\*Für MonatsPass-Abonnementen.

Alle Bilddateien in druckfähiger  
Auflösung erhalten Sie über:

Andrea Hahn +49 (0) 211 9686 163  
Karsten Biermann +49 (0) 211 9686 216  
unternehmenskom@weight-watchers.de

Abdruck und Verwendung sind honorarfrei bei  
Nennung der Quelle "Weight Watchers".  
Beleg erbeten.