

# Factsheet

## Weight Watchers Online & App 2017

Das Rundum-Abnahme-Paket inklusive:

- optimierten Tools und Features im neuen Design
- In-App Community mit über 100.000 Mitgliedern
- digitalem Fitnessbereich mit Trainingsplänen und Videos



### Digitales Tagebuch

Individuelles Punktebudget

- auf einfachste Weise noch schneller im Blick
- Kalenderansicht mit Tagen im **grünen Bereich**
- **eigene Reiter** für Food und Fitness

### Noch mehr Überblick

- Zusammenfassung aller Benachrichtigungen (Tagebuch, Gewicht, Aktivität, Auszeichnungen, Community...) durch Notifications
- verbesserte Übersichten
- überarbeiteter Gewichtsverlauf

### Schnelleingabe

In der App

- neues Tool **Smart Search** für die personalisierte (Sprach-) Suche von Mahlzeiten, häufig verwendeten Lebensmitteln und Rezepten
- Funktion **swipe and replace** zum einfachen Ersetzen einzelner Suchbestandteile durch Alternativen

### Spielerische Elemente

neue Erfolgsbuddies in der App für gute Laune und noch mehr Motivation als wesentlichen Abnahmefaktor und Unterstützung, z.B. bei der Nutzung des Barcodescanners oder der Wahl von gesunden Lebensmitteln



### Interaktives Tutorial

Begleitung der Teilnehmer durch ein interaktives Tutorial zum Start

Lust auf digitale Tools & Features? Gerne stellen wir unter [unternehmenskom@weight-watchers.de](mailto:unternehmenskom@weight-watchers.de) einen Code zum Test zur Verfügung.

**weightwatchers**



## **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 Wohlbefühl 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 2.0 aus?**

Im neuen 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, online, 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 Fitnesstracker 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.



## **Weight Watchers auf einen Blick**

### **Internationales Unternehmen mit Geschichte**

Weight Watchers ist der weltweit größte Anbieter von Gewichtsmanagement-Programmen und in 20 Ländern präsent – seit 1970 auch in Deutschland. Jede Woche nutzen hierzulande mehr als 360.000 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 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 International gegründet.

### **Unser Ziel: Der nachhaltige „Klick im Kopf“**

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.

### **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, das Unternehmen fördert auch das öffentliche Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise und die Bedeutung von Prävention für das Gesundheitssystem und die Gesellschaft.

### **Mit dem neuen Feel Good Programm noch leichter umdenken**

Das Update des aktuellen Feel Good Programms setzt auf den ganzheitlichen Ansatz aus gesunder Ernährung, Bewegung und Selbstreflexion. Die neuen Säulen „Besser essen“, „Mehr Bewegung“ und „Umdenken“ helfen Teilnehmern auf dem Weg zu einem nachhaltigen Wandel in Hinblick auf ihr Gewicht. Damit reagiert Weight Watchers direkt auf die Wünsche der Teilnehmer. Sie profitieren weiterhin von den bereits bewährten SmartPoints, den wöchentlichen Treffen sowie vielen neuen Features in der App und online, zum Beispiel digitalen Fitnessstools und der In-App Community mit über 100.000 Mitgliedern.

### **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).