

Drei Fragen an Julia Peetz, Leiterin Programmentwicklung und Ernährungsexpertin bei Weight Watchers

Was ist das Besondere an „Mein Starter-Plan“?

„'Mein Starter-Plan' ist das erste Schlank-Programm, das dem persönlichen Geschmack jedes Einzelnen folgt – denn jeder is(s)t anders! Wir bieten damit einen spielerisch und übersichtlich gestalteten Leitfaden, der Teilnehmer an die Hand nimmt und Rezepte nach Maß in neuen Rubriken wie „Quick & easy“, „Veggie“, „Low Carb“ und „Familie“ beinhaltet. Das ermöglicht Teilnehmern, sich entsprechend ihres Typs und ihrer Lebenssituation zu ernähren. Das ist wichtig, denn jeder muss einen guten Weg finden, eine gesunde Ernährung in seinen ganz persönlichen Alltag zu integrieren – ob daheim oder unterwegs. Wir bieten daher 56 neue Rezepte, die jeweils nach Typ oder Lebenssituation (z.B. „Familie“ oder „to go“) gekennzeichnet sind. Wer ganz auf tierische Produkte verzichten möchte oder allergisch reagiert, findet im Online Programm eine Auswahl an veganen, glutenfreien und laktosefreien Rezepten. Zusätzlich ermöglicht der Mahlzeiten-Coach, unendlich viele Gerichte nach ganz persönlichem Geschmack, gemäß individuellem Punktbudget, kreuz und quer durch die Zutatenliste zusammenzustellen.“

Welche Rolle spielt Bewegung bei der Abnahme?

„Sicher ist: je mehr Bewegung, desto erfolgreicher die Abnahme. Dabei geht es nicht unbedingt gleich um Fitnessübungen oder Jogging. Ein Spaziergang draußen in der Natur, mit dem Rad zum Einkaufen zu fahren oder öfter mal die Treppe statt den Aufzug nehmen – auch das sind Aktivitäten, die beim Abnehmen zählen. Bei Weight Watchers verdienen sich Teilnehmer so Aktiv ProPoints, die sie noch schneller zum Wunschgewicht führen oder auch mal in ein leckeres Extra investiert werden können. Durch unsere Zusammenarbeit mit Anbietern von Aktivitätstrackern wie Fitbit können diese Werte auch gleich digital gesammelt und damit ein ganz neues Körpergefühl entwickelt, Geleistetes ausgewertet und die Erkenntnisse auf dem Weg zur Wunschfigur genutzt werden.“

Und wenn ich essen gehen möchte?

„Gemeinsam mit Freunden essen gehen – das ist ein Genuss, den wir unseren Teilnehmern keinesfalls verwehren möchten. Genau deswegen gibt es bei Weight Watchers das Wochenextra, mit dem man für solche Gelegenheiten besonders gut gewappnet ist: Hier gibt es wöchentlich 49 Punkte on top, mit denen man den Restaurantbesuch, die Party bei Freunden oder das Sonntagsessen entspannt genießen kann. Dann hilft vor allem die mobile Weight Watchers App, in der ProPoints Werte für jedes Lebensmittel nachgesehen werden können und viele beliebte Restaurant-Gerichte bereits hinterlegt sind. Um die Kontrolle zu behalten, ist es aber auch wichtig, voranzuplanen. Wer also weiß, dass ein Restaurant-Besuch ansteht, kann im Vorfeld ProPoints Werte einsparen oder sein Wochenextra und damit wöchentlich 49 zusätzliche ProPoints Werte nutzen, die jederzeit und ganz flexibel eingesetzt werden dürfen. Auch geben wir den Tipp, im Restaurant mal zwei Vorspeisen statt einer Vorspeise und einem Hauptgericht zu bestellen, das Brot wegzulassen, Beilagen zu tauschen (zum Beispiel Ofenkartoffel an Stelle von Pommes Frites) oder Sauce bzw. Dressing separat anzufordern. So schafft man es, auch auswärts die eigene Ernährung selbst unter Kontrolle zu halten.“

STATEMENTS UNSERER TEILNEHMER

Low Carb Fan Monika (-29kg)



„Mit ‚Mein Starter-Plan‘ kann ich auf einen Blick die Rezepte auswählen, die meinem Ernährungstyp entsprechen. Als ‚Low Carb‘ Fan esse ich besonders am Abend gerne Lebensmittel, die voller Eiweiß stecken und eine geringere Menge Kohlenhydrate haben als andere Zutaten. Das schmeckt mir nicht nur, sondern macht mich auch besonders gut und lange satt.“

Quick & easy Fan Heike (-18kg)



„‚Mein Starter-Plan‘ ist einfach herrlich und zugleich herrlich einfach, weil sich das Programm nach meiner Lebenssituation richtet! Ich habe nicht viel Zeit zum Kochen und möchte dennoch auf die Schnelle leckere und gesunde Gerichte zubereiten. Unter dem Motto ‚Quick & easy‘ bietet mir der neue Starter-Plan eine Vielzahl von Mahlzeiten, die ich in weniger als 30 Minuten ruck, zuck auf den Tisch bekomme. Das ist einfach toll!“

Familienmanagerin Birte (-18kg)



„Ich koche gerne für meine Familie und bemühe mich, immer wieder neue Leckereien für meine Liebsten vorzubereiten. Da hilft es mir, dass ‚Mein Starter-Plan‘ Gerichte speziell für die Familie anbietet. Auch kann ich von tollen Tipps profitieren, zum Beispiel für unsere Lieblingsmahlzeit ‚Zwiebelkuchen‘: um Punkte zu sparen, verwende ich für den Guss jetzt immer saure statt süße Sahne.“

Daten & Fakten

Was ist „Mein Starter-Plan“?

- Das erste Schlank-Programm nach ganz persönlichem Geschmack,
- das einen spielerischen und übersichtlich gestalteten Leitfaden mit Rezepten nach Maß in neuen Rubriken wie „Quick & easy“, „Veggie“, „Low Carb“ und „Familie“ bietet,
- Genuss nach individuellen Vorlieben verspricht
- und das Essverhalten nachhaltig ändern kann.

Was bietet „Mein Starter-Plan“?

- 56 neue Rezepte auf einen Blick
 - gemäß individuellem Ernährungstyp oder persönlicher Lebenssituation
 - die in den eigenen Alltag passen, einfach zuzubereiten sind und satt machen
 - darunter eine Vielzahl vegetarischer Gerichte, Ruckzuck-Mahlzeiten, Low-Carb-Rezepte und Lieblingsessen für die ganze Familie
 - sowie eine zusätzliche Auswahl an Snacks für zwischendurch
 - Mahlzeiten Coach
 - unendlich viele Möglichkeiten, Mahlzeiten individuell zusammenzustellen
 - nach ganz persönlichem Geschmack
 - gemäß individuellem Punktebudget
 - kreuz und quer durch die Zutatenliste
 - Online-Programm
 - mit Wochenplänen und Einkaufslisten
 - extra Service durch sieben Weight Watchers Starter-Videos mit jeder Menge Tipps und Tricks zum Thema Abnehmen
 - sowie weitere 5.000 abwechslungsreiche Rezepte in der Datenbank
 - Möglichkeit, mit Aktivitätstrackern wie Fitbit Aktiv ProPoints zu sammeln, die noch schneller zum Wunschgewicht führen oder in leckere Extras investiert werden können
-
-

Für jeden Ernährungstyp und jede Lebenssituation das passende Rezept:

- Aus diesen Rubriken wählen Teilnehmer ganz einfach die Rezepte aus, die am besten zu ihnen passen:
 -  „Sattmacher“ – gesund und lange satt sein
 -  „Quick & easy“ – in weniger als 30 Minuten satt werden
 -  „High Carb“ – Kartoffeln, Pasta, Brot & Co genießen
 -  „To go“ – Leckerer zum Mitnehmen
 -  „Veggie“ – fleischlos glücklich sein
 -  „Familie“ – in einem Rutsch für alle kochen
 -  „Low Carb“ – Eiweiß tanken und weniger Kohlenhydrate essen
- Außerdem im Online-Programm kombinierbar:
 -  glutenfreie Lebensmittel
 -  laktosefreie Lebensmittel
 -  vegane Lebensmittel

ProPoints weiterhin im Blick

- Sowohl online als auch in der App und im Print-Tagebuch die bekannten und bewährten Weight Watchers Punkte zählen
- ProPoints Werte für 50.000 Lebensmittel in der App und im Online-Programm

Weight Watchers in Zahlen

- 360.000 Teilnehmer nutzen bundesweit wöchentlich die Weight Watchers Services
- 150.000 Fans folgen Weight Watchers auf Facebook
- Rund 2,1 Mio. Mal wurde die Weight Watchers App bis heute heruntergeladen
- Mehr als 5.000 Weight Watchers Rezepte begeistern mit gesunder Vielfalt
- Rund 1,5 Mio. Kilos haben Weight Watchers Teilnehmer in 2014 abgenommen

Weitere Informationen zu „Mein Starter-Plan“ unter www.weightwatchers.de.





HINTERGRUND

Bewusste Ernährung für einen modernen Lebensstil

- Einfach flexibel: Der passende, alltagstaugliche Service für jede Lebenssituation – ob im Treffen, per Online Programm oder mit der App.
- Kommerzielle Programme zum Gewichtsmanagement können das staatliche Gesundheitssystem entlasten.
- Kontinuierliche Forschung zur Bekämpfung von Übergewicht.
- Aktuell: „Mein Starter-Plan“ – die erste Diät nach Maß. Für jeden Typ. Für jeden Geschmack.
- Aktivitätstracker wie Fitbit ergänzen das breite Serviceangebot.

Ernährung, Bewegung, Verhalten und Motivation: Das Weight Watchers Programm ist ganzheitlich angelegt und steht damit für eine effektive und nachhaltige Lebensstiländerung. Teilnehmer können ihre Abnahme individuell gestalten, denn das Programm passt sich dem Leben der Teilnehmer an – nicht umgekehrt. Flexibilität und Alltagstauglichkeit gehören zu den anerkannten Vorteilen des wissenschaftlich fundierten Programms. Dabei bieten die Weight Watchers ProPoints Werte eine tägliche Richtlinie, mit der ein Abnahmeerfolg von bis zu einem Kilo pro Woche realistisch ist. Das zeigen die Erfolgsgeschichten der Teilnehmer. Die Umstellung der Ernährung mit dem Weight Watchers Punktesystem fördert eine nachhaltige Abnahme, denn das tägliche Aufschreiben der Weight Watchers Punkte schärft den Blick für eine bewusste Ernährung. Teilnehmer können somit dauerhaft ihr Gewicht kontrollieren – ohne wieder in alte Gewohnheiten zu verfallen.





Übergewicht wird weltweit zum Problem

Bei Weight Watchers arbeitet eine eigene Forschungs- und Entwicklungsabteilung in Kooperation mit externen Wissenschaftlern aus den Bereichen Sport, Psychologie und Medizin kontinuierlich daran, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in das Programm aufzunehmen. Erklärtes Ziel ist es, einen Beitrag zur Bekämpfung des gesamtgesellschaftlichen Problems Übergewicht zu leisten. Laut Robert Koch-Institut sind derzeit 67,1 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig (Body Mass Index (BMI) über 25) oder adipös (BMI über 30). Weltweit leiden nach einer in der Fachzeitschrift The Lancet im Mai 2014 veröffentlichten Studie des Institute for Health Metrics and Evaluation der Universität von Washington 2,1 Milliarden Erwachsene unter Übergewicht.* „Angesichts der drohenden Kostenexplosion im Gesundheitswesen sind wirksame und nachhaltige Präventionskonzepte wichtig: Kommerzielle Programme zum Gewichtsmanagement – wie Weight Watchers – können das Gesundheitssystem dabei wesentlich entlasten“, sagt Christian Kleine, Geschäftsführer der Weight Watchers (Deutschland) GmbH. „In Großbritannien beispielsweise ist Weight Watchers bereits seit mehreren Jahren ein erfolgreicher Partner des staatlichen Gesundheitsdienstes.“

Weltweit führend beim Gewichtsmanagement

Weight Watchers zählt mit seinem speziell entwickelten Punktesystem heute zu den bekanntesten Marken im Land. Einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungsunternehmens Innofact zufolge kennen 84 Prozent der Bundesbürger zwischen 18 und 65 Jahren das Unternehmen. Als weltweit größter Anbieter von Gewichtsmanagement-Programmen ist Weight Watchers in 20 Ländern präsent. Rund um den Globus gibt es mehr als 40.000 Treffen, in denen erfahrene Coaches die Teilnehmer auf dem Weg zum Wunschgewicht begleiten. Neben den Treffen bestehen mit Weight Watchers Online, Weight Watchers At Work und dem Einzelcoaching weitere Möglichkeiten, das Programm zu nutzen.

(*[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)60460-8/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)60460-8/fulltext))





Darüber hinaus begleitet auch die Weight Watchers App Abnehmwillige. Weight Watchers Produkte wie Lebensmittel und Kochbücher bieten weitere Unterstützung. In größeren Städten steht in Weight Watchers Centern das gesamte Dienstleistungs- und Produktangebot mit Öffnungszeiten wie im Einzelhandel zur Verfügung.

Aktuell: Diät nach Maß mit „Mein Starter-Plan“

Zum Jahreswechsel 2014/ 2015 führt Weight Watchers „Mein Starter-Plan“ ein. Das neue Schlank-Programm bietet noch mehr Flexibilität für die Abnahme nach ganz persönlichem Geschmack und ändert nachhaltig das Essverhalten. Ein spielerisch und übersichtlich gestalteter Leitfaden nimmt Teilnehmer an die Hand und liefert Rezepte nach Maß, die in Rubriken wie „Quick & easy“, „Veggie“, „Low Carb“ oder „Familie“ passende Lösungen für jeden Ernährungstyp und jede Lebenssituation bieten.

Unterstützung für einen aktiveren Lebensstil

In Kooperation mit Anbietern von Aktivitätstrackern wie Fitbit bietet Weight Watchers zusätzliche Unterstützung und Motivation auf dem Weg in ein aktiveres Leben. Damit können Teilnehmer zusätzlich Sport Punkte sammeln, ein ganz neues Körpergefühl entwickeln, Geleistetes auswerten und die Erkenntnisse auf dem Weg zur Wunschfigur oder beim Halten des Wunschgewichts nutzen.

Weitere Informationen unter www.weightwatchers.de.

Pressekontakt:

Weight Watchers (Deutschland) GmbH

Unternehmenskommunikation

Annette Hager

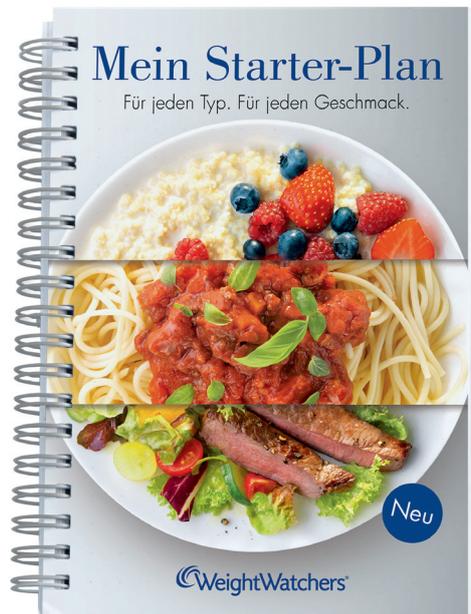
Tel. 0211 / 96 86-146

E-Mail: ahager@weight-watchers.de

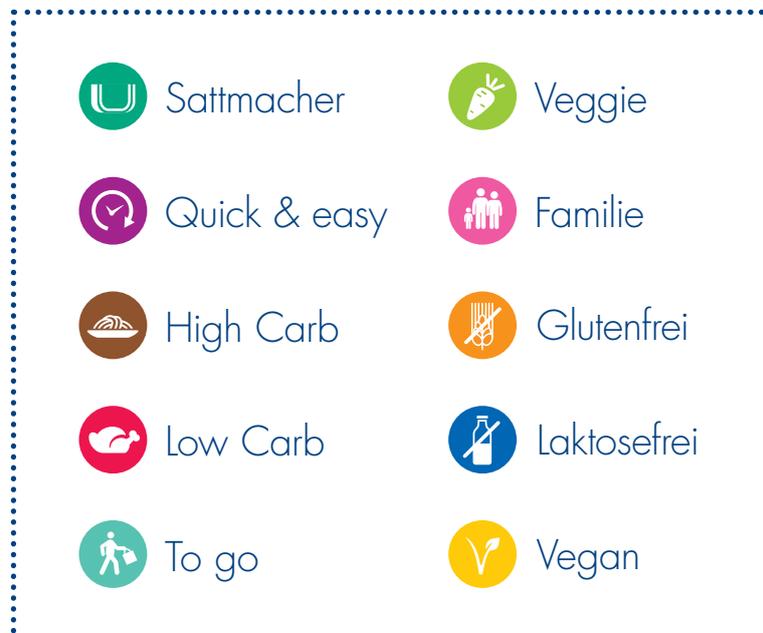


Übersicht Fotos & Grafiken

Credit für alle Fotos & Grafiken: „Foto/Grafik: Weight Watchers“



01_Titel_Mein Starter Plan



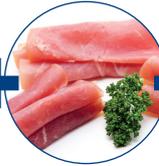
02_Waehlen Sie die Rezepte nach Ihren Vorlieben

Übersicht Fotos & Grafiken

Credit für alle Fotos & Grafiken: „Foto/Grafik: Weight Watchers“

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack
			
Frühstücksquark mit Fruchtpower	Hühner-Reis-Suppe mit Spargel	Nudeln mit schneller Tunfischsauce	Zaziki mit Snack-Gemüse

03_Wählen Sie ganz nach Ihrem Geschmack. Ein Beispiel fuer Quick & easy.

								
Roggen-vollkornbrot	Frischkäse, bis 1% Fett absolut	Lachsschinken	Rucola	Lachsschinken-Rucola-Brot				

04_Mit dem Mahlzeitencoach Lebensmittel kreuz und quer auswählen und beliebig kombinieren.

	
	
	
App	
Online-Tagebuch	
Papier-Tagebuch	

05_Mit dem passenden Tool das Punkte Budget immer im Blick behalten.

Übersicht Fotos & Grafiken

Credit für alle Fotos & Grafiken: „Foto/Grafik: Weight Watchers“



06_Kick-Starter Joghurt_Fruehstueck



07_Couscoussalat_Mittagessen



08_Soja-Himbeer-Sorbet_Snack



09_Putengyros_Abendessen



10_Quick & easy Fan_Heike_-18kg



11_Low Carb Fan_Monika_-29kg



12_Familienmanagerin_Birte_-18kg



13_Programmentwicklerin
Weight Watchers_Julia Peetz

FRÜHSTÜCK

KICKSTARTER-JOGHURT (PROPOINTS® WERT: 3)

MIT ANANAS & KIWI

- 2 Scheiben Ananas
- 1 Kiwi
- 250 g Sojajoghurt, Natur, bis 55 kcal/100 g

Ananas und Kiwi würfeln und mit Joghurt verrühren.
Sofort genießen, sonst wird's bitter!

TIPP: Kann man super mit Basismüsli aufpeppen.

MITTAGESSEN

ASIATISCH-SCHARFER COUSCOUSSALAT (PROPOINTS® WERT: 8)

- 60 g Couscous
- 100 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instantpulver)
- 1 Paprika, 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Mais (Konserven)
- 1 TL Tomatenmark
- 1/2 TL Currypaste
- 1 TL Essig
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 TL Sambal Oelek
- Jodsalz, Pfeffer

Couscous nach Packungsanweisung mit Brühe zubereiten. Gemüse klein schneiden, mit Couscous und Mais vermischen. Dressing aus Tomatenmark, Currypaste, Essig, Öl, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer anrühren. Dressing mit Salatzutaten vermischen.

Energizer-Salat – super zum Mitnehmen!

ABENDESSEN

FAMILY-PUTENGYROS (PROPOINTS® WERT: 10)

MIT GEMÜSE

- 120 g Putenschnitzel
- 1 EL Gyrosgewürz
- 2 TL Pflanzenöl
- 40 g trockener Reis
- Jodsalz
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 2 Stängel Minze
- 125 g Magermilchjoghurt
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft, Pfeffer

Schnitzel in schmale Streifen schneiden, mit Gyrosgewürz und Öl mischen, kurz marinieren. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zwiebel, Paprika und Zucchini in feine Streifen schneiden. Minze hacken. Joghurt, Minze, Knoblauch und Zitronensaft verrühren, salzen und pfeffern. Fleisch ca. 4–5 Minuten braten, herausnehmen und beiseite stellen. Gemüse in die Pfanne geben, ca. 3 Minuten braten, salzen und pfeffern. Fleisch dazugeben und erwärmen. Putengyros mit Reis und Joghurtdip servieren.

ZWISCHENDURCH

SOJA-HIMBEER-SORBET (PROPOINTS® WERT: 1)

TRIFFT AHORNSIRUP

- 150 g TK-Himbeeren
- 100 g Sojajoghurt, Natur, bis 55 kcal/100 g
- 1 TL Ahornsirup

Himbeeren, Joghurt und Sirup pürieren. Sofort genießen.

TIPP: Schmeckt auch mit Magermilchjoghurt!
