



WW geht mit dem neuen Programm meinWW®+ an den Start - mit bedeutenden Weiterentwicklungen der preisgekrönten App, die helfen, das Abnehmen zu erleichtern

Das bislang personalisierteste Programm des Unternehmens bietet einen umfassenden Wellness-Ansatz

Düsseldorf, 16. November 2020 — Heute hat WW International, Inc. (NASDAQ: WW) meinWW+ eingeführt: Diese Innovation bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Gewichtsabnahme, bei dem Essen, Bewegung, Mindset und Schlaf im Mittelpunkt stehen - Vier Säulen für einen gesünderen Lebensstil, die einen messbaren Einfluss auf den Abnehmerfolg haben. Aufbauend auf dem erfolgreichen meinWW-Programm und durch ein weiterentwickeltes, interaktiveres und personalisiertes App-Erlebnis, bietet meinWW+ den Teilnehmern einen individuellen Plan, mit neuen Tools, die helfen das Abnehmen zu erleichtern.

Technologischer Fortschritt und KI für den Abnehmerfolg

MeinWW+ bietet den Teilnehmern u.a. ein völlig neues personalisiertes App-Erlebnis: Dieses hilft ihnen dabei, die Veränderungen zu erkennen, die ihren persönlichen Erfolg bei der Gewichtsabnahme ausmachen. Zusätzlich bietet das Programm maßgeschneiderte Inhalte, die auf einer intelligenten Personalisierungsplattform basieren - diese nutzt automatisches Lernen und Künstliche Intelligenz (KI), um die Präferenzen jedes einzelnen Teilnehmers zu identifizieren. Je mehr sich ein Teilnehmer mit den Inhalten und Funktionen der App beschäftigt, desto mehr individuelle Inhalte liefert meinWW+.

„Als ein Technologie-Unternehmen, das all sein Handeln auf die Bedürfnisse des Menschen ausrichtet, wissen wir, wie wichtig eine umfassende App-Erfahrung ist, die beim Abnehmen unterstützt und zu einem gesünderen Lebensstil verhilft, um sein bestes Ich zu erschaffen“, sagt Mindy Grossman, CEO und Präsident von WW. „MeinWW+ bietet eine von den Teilnehmern gewünschte ganzheitliche Wellness-Lösung an, die sich zudem in hohem Maße ihrem Leben anpasst, ganz gleich, wohin es sie auch führt.“

Eine der neuesten Funktionen von meinWW+ ist der wöchentliche Check-in: ein personalisierter, umfassender Überblick des persönlichen Fortschritts innerhalb der App. Teilnehmer können jetzt überprüfen, wie ihre Woche bisher verlaufen ist. Ein automatisch erstellter Fortschrittsbericht vermittelt einen vollständigen Überblick über Ernährung, Bewegung, Mindset und Schlaf. Für die darauffolgende Woche können die Teilnehmer dann einen konkreten Aktionsplan erstellen, indem sie vorgeschlagene Ziele auswählen oder eigene Ziele formulieren. Das wöchentliche Ziel wird angezeigt, damit dies während der Woche stets im Blick behalten werden kann. Diese neuen Tools veranschaulichen den Teilnehmern digital die Umsetzung ihrer neuen Verhaltensweisen. Auf diese Weise bleiben die Teilnehmer motiviert und auf erfolgreichem Kurs zu ihren Zielen.

„Mit unserer Expertise in der Verhaltensänderung gehen wir über die Grundlagen von Aufklärung und Beratung hinaus und bieten einen personalisierten, handlungsorientierten Ansatz für unsere Teilnehmer“, so Gary Foster, PhD, wissenschaftlicher Leiter von WW. „Was an meinWW+ besonders überzeugend ist, ist die Tatsache, dass wir in der Lage sind, eine Verhaltensveränderung wie nie zuvor zu erreichen. Wir haben wissenschaftliche und auf der Forschung basierende Prinzipien sowie digitale Werkzeuge in unsere App integriert, von denen alle Teilnehmer profitieren.“

Wellness that Works.™



Darüber hinaus bietet **meinWW+** noch weitere spannende Funktionen, die dabei helfen, das Abnehmen zu erleichtern. Dazu gehören:

- **Ernährung:** Mit *meinWW+* wird der Fokus unter anderem stark auf das Planen von Mahlzeiten gelegt. Die neue Funktion „Was-ist-noch-da-Rezepte“ (in beta) ermöglicht es, Mahlzeiten und Rezepte danach zu planen, was an Zutaten im Haus ist – eine praktische Möglichkeit, im Voraus zu planen, ganz nach den eigenen Vorlieben und um Zeit im Alltag zu sparen. Die ebenfalls neue Funktion „Filtern und Sortieren“ gibt dafür nochmals zusätzliche Hilfestellung.
- **Bewegung:** Es ist kein Geheimnis, dass es Vorteile für den Weg hin zu mehr Wohlbefinden hat, wenn man Bewegung in den Alltag einbaut. Entsprechend legt auch WW den Teilnehmern nahe, Aktivität in ihre tägliche Routine zu integrieren. Ein neu gestaltetes Aktivitäts Erlebnis ermöglicht dem Teilnehmer, seine tägliche Bewegung, die wöchentlichen Ziele und den eigenen Fortschritt im Laufe der Zeit zu verfolgen und zu verstehen. In der App findet sich eine ganze Bandbreite möglicher Aktivitäten, die Lust auf Sport und mehr Bewegung machen oder dabei helfen, den inneren Schweinehund zu überwinden – in niedriger und hoher Intensität, als Ausdauer- sowie als Krafttraining. Zudem kooperiert WW mit FitOn, einem der führenden Anbieter für personalisierte Fitnessangebote per App. Auf die Bedürfnisse der Nutzer abgestimmt, kann die Abnahmereise so spielerisch und spannend gestaltet werden. Sogenannte FitPoints, werden dann automatisch in der App registriert. Auch weitere Fitness-Tools wie angeleitete Audio-Trainingseinheiten zu Themen wie Walking sind in Kooperation mit Aaptiv, Marktführer im Bereich digitaler Premium-Fitnessinhalte, zusätzlich in der WW App enthalten und helfen den Teilnehmern, im Alltag aktiver zu werden.
- **Mindset:** Weil es eine positive Denkweise braucht, um gesunde Gewohnheiten wirklich zu etablieren, spielt ein positives Mindset bei WW auch weiterhin eine wichtige Rolle. Sich seiner Gedanken, Gefühle und Handlungen bewusster zu werden, sich selbst zu akzeptieren wie man gerade ist und sich realistische Ziele zu setzen, kann beispielsweise dabei helfen, genau die Schritte zu gehen, die zum Erfolg führen. Im neuen Bereich "Tägliche Workouts und Meditationen" der App werden jetzt auch von WW produzierte Inhalte in Form von Audio-Coachings zu Themen wie „Achtsam essen“, „Stress managen“ und „Umdenken“ angeboten. Alle diese Inhalte basieren auf Erkenntnissen aus der Verhaltensforschung und der Verhaltenspsychologie.
- **Schlaf:** Nicht nur bei WW weiß man: Schlaf und Gewicht sind eng miteinander verknüpft. Studien zeigen, dass es Menschen, die gesund schlafen, leichter fällt, sich gesund zu ernähren^{1 2}, sich regelmäßig zu bewegen³ und eine positive Einstellung bzw. Denkweise zu haben⁴. Mit „Schlaf“ als vierte Säule im Programm und dem neuen Schlafracker in der App

¹ Sharma S, Kavuru M. Sleep and Metabolism: An overview. Int J Endocrinol. 2010;2010:270832.

² Markwald RR et al. Impact of insufficient sleep on total daily energy expenditure, food intake and weight gain. Proc Natl Acad Sci USA 2013;110:5695–700.

³ Chennaoui M, Arnal PF, Sauvet F, Leger D. Sleep and exercise: a reciprocal issue? Sleep Med Rev. 2015;20:59–72.

⁴ Medic G, Wille M, Hemels MEH. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. Nature and Science of Sleep 2017;9:151–161.



hilft WW den Teilnehmern jetzt dabei, gesunde Schlafgewohnheiten als Teil ihrer Reise zu Abnahme und mehr Wohlbefinden zu entwickeln. Teilnehmer erfassen ihr Schlafverhalten (manuell oder über ein Wearable) in der App und sehen so, wie viel Schlaf sie zu welcher Zeit bekommen. So können wissenschaftlich fundierte Veränderungen angestoßen werden, die den Schlaf verbessern.

Nach wie vor enthält die App beliebte Funktionen, wie die Lebensmittel-, Wasser- und Aktivitätstracker, den Barcode-Scanner sowie Connect, die digitale Community von WW nur für Teilnehmer. Der Zugriff auf die WW-App ist Teil des Abonnements des Programms *meinWW+*. Grundlage ist das erfolgreiche und wissenschaftlich belegte Gewichts- und Ernährungskonzept basierend auf dem SmartPoints®-System und ZeroPoint™ Lebensmitteln.

WW ist einer der führenden Anbieter im Bereich Gewichtsmanagement, nachdem es von Gesundheitsexperten in der Rangliste der besten Diäten von U.S. News & World Report seit einem Jahrzehnt als Nr. 1 "Best for Weight Loss" eingestuft wurde.

Weitere Informationen unter <https://bit.ly/meinWWplus>.

Über WW

WW – Weight Watchers erfindet sich neu – ist ein globales Wellness-Unternehmen und weltweit der führende kommerzielle Anbieter für ein aktives Gewichtsmanagement und körperliches Wohlbefinden. Wir inspirieren Millionen von Menschen zu gesunden Gewohnheiten für das echte Leben. Durch das Ineinandergreifen von digitaler Expertise und persönlichem Austausch in Workshops profitieren die Teilnehmer von unserem alltagstauglichen, nachhaltigen Ansatz, der gesunde Ernährung, Bewegung und eine positive Grundeinstellung umfasst. Mit mehr als fünf Jahrzehnten Erfahrung im Aufbau von Communities und unserer Expertise in der Verhaltensforschung ist es unser Ziel, Gesundheit und Wohlbefinden für jedermann zu ermöglichen. Weitere Details über die strategische Vision von WW erfahren Sie unter www.ww.com. Für weitere Informationen, auch zum globalen Unternehmen, besuchen Sie unsere Unternehmenswebsite unter corporate.ww.com.