



WEIGHT WATCHERS INNOVEERT RADICAAL: NIET LANGER ALLEEN FOCUS OP VOEDING, MAAR OOK OP BEWEGING & JEZELF GOED VOELEN

- Weight Watchers innoveert tot een driedimensionaal programma: Eet, Beweeg en Leef, aansluitend bij onze levensstijl van vandaag
- Het puntensysteem wordt volledig herzien om beter aan te sluiten bij recente voedingsinzichten
- Geen opgeheven vingertje over alles wat niet mag, maar leden motiveren en op weg helpen naar een gezonde levensstijl

Brussel, 7 december 2015. - Niet alleen voedingsgewoonten en -inzichten veranderen in de loop der jaren, maar ook onze levensstijl. Om zo nauw mogelijk aan te sluiten bij de manier van leven van vandaag, herzielt Weight Watchers haar programma vanaf 2016 radicaal. Het nieuwe Feel Good-programma focust niet langer vooral op voeding (‘Eet’), maar ook op een gezonde levensstijl (‘Beweeg’) en het goed voelen in je vel (‘Leef’). Ook het puntensysteem wordt aangepast.

62% van de Belgen is te zwaar

We leven met z'n allen langer, moeten langer werken en willen ook langer gezond blijven. Maar de cijfers zijn verontrustend. 62% van de Belgen heeft een te hoog BMI: 48% heeft overgewicht en 14% is obees (Gezondheidsenquête 2013). Niet enkel de voedingsgewoonten veranderen, maar ook de voedingsinzichten. Op basis daarvan herzag Weight Watchers zijn programma, dat voortaan bestaat uit de drie dimensies Eet, Beweeg en Leef.

Multidimensionale benadering met Feel Good-programma

“Weight Watchers evolueert mee met de maatschappij en de inzichten die we verwerven over de voedingsmiddelen die we dagelijks tot ons nemen”, zo zegt Gary Foster, Chief Scientific Officer Weight Watchers en het ‘brein’ achter het Weight Watchers-programma. “Voedingsmiddelen verbieden doen we niet, maar we willen onze leden wel bewustmaken van het verschil in soorten calorieën: 100 kcal koekjes is niet hetzelfde als 100 kcal erwten.”

In het nieuwe programma wordt ‘Eet’ aangevuld met ‘Beweeg’ en ‘Leef’, voor een volledige aanpak. Olivier De Greve, CEO Weight Watchers Benelux: “De tijd dat we alleen focusten op wat er op ons bord kwam, is voorbij. Het verhaal is breder en móét breder worden. Beweging en je goed in je vel voelen zijn sleutelfactoren en ergens is dat vanzelfsprekend, maar wij hebben het nu in een goed omljnd programma gegoten”.

Eet

Gezonde voeding staat nog steeds centraal bij Weight Watchers. Voortbouwend op de meest recente wetenschappelijke inzichten wordt het puntensysteem volledig herzien. De *ProPoints* heten voortaan SmartPoints. Suiker en verzadigd vet verhogen de waarde, terwijl proteïnen de waarde net verlagen. Een croissant gaat zo bijvoorbeeld van 5 *ProPoints* naar 8 SmartPoints; kip was vroeger 3 *ProPoints* waard en nu 1 SmartPoint.

Beweeg

Bewegen, op het eigen tempo, draagt bij aan een succesvolle gewichtsbeheersing op lange termijn en de eigen gezondheid. De nieuwe benadering biedt de leden een gepersonaliseerd activiteitendoel: of ze nu actiever willen worden en niet weten waar ze moeten beginnen, of klaar zijn voor het volgende niveau. Bewegen bevordert het energieniveau en het zich goed voelen in het algemeen. Bewegen is niet langer een middel om extra 'voedsel' te verdienen. Weight Watchers werkte de website Get fit uit met tips en instructievideo's (van yoga tot lopen) die het in de loop van 2016 verder zal ontwikkelen.

Leef

Wetenschappers zijn het erover eens: gelukkige mensen maken gezondere keuzes.¹ Vanuit die optiek betreft Weight Watchers ook resoluut het gevoelsaspect in zijn programma. Je innerlijke ik 'voeden', helpt bij het behalen van je doelen en het maken van gezonde keuzes. Durven tijd te nemen voor jezelf, 'nee' leren zeggen tegen anderen en 'ja' tegen jezelf: daar draait het om.

Het nieuwe programma omvat:

- Een nieuwe app waarin leden van de community elkaar kunnen ondersteunen en waarmee ze de kracht van Weight Watchers in hun handpalm ervaren
- Vernieuwde cursussen met gepersonaliseerde doelstellingen op vlak van levensstijl

Over Weight Watchers

Weight Watchers International, Inc. is de grootste afslankorganisatie ter wereld met een netwerk van filialen in 30 landen. In België vond de eerste Weight Watchers cursus plaats in 1974. Weight Watchers wil de relatie van haar leden met voeding weer normaliseren. Daarom houdt het elke week meer dan 36 000 cursussen wereldwijd. Leden krijgen er ondersteuning vanuit de groep en leren er gezonde eetgewoonten, het belang van beweging en hoe hun gedrag aan te passen. Daarnaast biedt Weight Watchers ook innovatieve producten en diensten aan via het web en via apps, waarmee het een van

¹ Boehm J.K. & Kubzansky, L.D. (2012). 'The Heart's Content: The Association Between Positive Psychological Well-Being and Cardiovascular Health.' *Psychological Bulletin* 138(4), p.655-691.;

Lyubomirsky, S. & Layous, K. (2013). 'How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being?' *Current Directions in Psychological Science* 22(1), p.57-62.

de belangrijkste organisaties is op vlak van digitale afslankproducten. Weight Watchers biedt een breed gamma producten, publicaties en programma's aan voor al wie zijn of haar gewicht onder controle wil houden of verliezen.

Voor meer informatie over Weight Watchers kunt u terecht op www.weightwatchers.com/be.

Contact FINN

Charlotte Herelixka (België - NL)

charlotte.herelixka@finn.be

M +32 494 31 13 83

T +32 2 893 98 83