



Gezonde voeding is dé brandstof voor elke dag!

- Minder verzuim
- Minder ziektekosten
- Gemotiveerder en productiever personeel

Hoeveel van uw werknemers hebben overgewicht?

Het aantal mensen met overgewicht is de laatste jaren enorm toegenomen. Van de werkende Belgische bevolking is een op twee mannen en een op drie vrouwen te zwaar. De oorzaak is eenvoudig uit te leggen: als de hoeveelheid calorieën die men inneemt systematisch groter is dan het aantal calorieën dat men verbruikt, wordt men te zwaar.

Toch eten we alsmear meer vetten terwijl we minder en minder bewegen. Iedereen kent de impact van voedings- en leefgewoonten op hun gewicht en gezondheid. En daarom zijn velen op zoek naar eenvoudige en duidelijke informatie die hen op weg kan helpen naar een gezonde levensstijl.

'Meer dan de helft van de Belgen heeft overgewicht (BMI > 25)'

Bron: VRT radio 1 journaal; 16 maart 2009

'Werknemers gaan door overgewicht en ziekte minder hard werken . . .'

Bron: Arboutie Omdat mensen de motor zijn - Werknemer steeds dikker, zieker en minder productief, 7 februari 2007

'Het gemiddeld aantal dagen ziekteverzuim bij zwaarlijvige werknemers ligt 6,7 dagen hoger dan bij niet-obese werknemers.'

Bron: De Morgen <<http://www.medinews.be/goto.asp?id=12258&tid=news>>, http://www.medinews.be/full_article/detail.asp?aid=12258



Hulp op maat bij een drukke werkplanning



Weight Watchers @Work is dé manier om een gezonde levensstijl aan uw werknemers over te brengen, omdat het gemakkelijk in te passen is in een drukke werkplanning. Werknemers leren op een positieve manier wijzigingen aan te brengen aan hun levensstijl op gebied van voeding, beweging en gedrag. Bovendien dragen de cursussen bij tot een betere teamgeest.

Vanaf 20 deelnemers komt een professionele **Weight Watchers** coach wekelijks cursus geven op een tijdstip dat het bedrijf het beste uitkomt. De bijeenkomsten duren gemiddeld 30 minuten. **Weight Watchers** adviseert een cursusduur van minimaal 12 weken. Maar eigenlijk is alles bespreekbaar want **Weight Watchers** biedt een programma aan dat aansluit op uw wensen en behoeften.

Hoe werkt het?

Tijdens de eerste cursus berekent de **Weight Watchers** coach het persoonlijke **ProPoints™** budget voor elke deelnemer en krijgen ze de volledige uitleg van het **ProPoints™** Plan. Dit is de basis om te starten met afslanken. De deelnemers worden wekelijks individueel en discreet door de coach gewogen. Een professionele coach geeft wekelijks praktische tips om gemotiveerd te blijven door het aanleren van goede

gewoonten en sportieve ideeën om meer te bewegen. De coach is getraind om interactie tijdens de cursus te bevorderen, zodat iedereen elkaar helpt bij het bereiken van zijn/haar doel. Niet verwonderlijk dat studies uitwijzen dat afslanken met **Weight Watchers** drie keer meer succesvol is.

BMI

Weight Watchers hanteert de Body Mass Index (BMI), een medische maatstaf waarmee een gezond gewicht wordt bepaald. De lengte en gewicht spelen een rol bij het bepalen van uw BMI. Een gezond gewicht

komt overeen met een BMI-waarde die tussen de 20 en 25 ligt. Op www.weightwatchers.be kunt u uw BMI checken.

Voordelen

Voordelen voor u

- Minder werkverzuim
- Minder ziektekosten
- Toename arbeidsproductiviteit
- Betere relaties met werknemers
- Positief bedrijfsimago

Voordelen voor uw werknemers

- Betere gezondheid
- Grotere arbeidstevredenheid
- Toename zelfvertrouwen
- Minder stress
- Teamgevoel

Weight Watchers, al meer dan 40 jaar succesvol

De Amerikaanse Jean Nidetch had al veel dieetpogingen achter de rug toen ze het idee kreeg om met vriendinnen die hetzelfde probleem hadden, bij elkaar te komen. Samen lukte het hen wel om hun streefgewicht te bereiken en te behouden. Dat Jean Nidetch in 1963 de basis legde voor miljoenen succesverhalen had ze waarschijnlijk niet durven vermoeden. Vanaf 1974 bestaat **Weight Watchers** in de Benelux en al meer dan 45 jaar helpt **Weight Watchers** duizenden mensen uit meer dan 40 verschillende landen om een gezondere en evenwichtigere levensstijl aan te nemen.

Wetenschappelijk onderbouwd

Door de vele uitgebreide onderzoeken en klinische studies bij mensen met overgewicht weten we als geen ander wat de noden zijn om er in te slagen je streefgewicht te behalen en vooral, om het te behouden.

Weight Watchers vertaalt deze noden en recente wetenschappelijke inzichten in een eenvoudig en gebruiksvriendelijk voedingsplan om gezond gewicht te verliezen. Thema's zoals gezonde voeding, verzadiging, beweging en gedrag maken deel uit van het programma.



Het ProPoints™ Plan

Het **ProPoints™** Plan is een eenvoudige en duidelijke aanpak om gewicht te verliezen die de aanbevelingen over een gezonde voeding en de meest recente wetenschappelijke bevindingen omzet in een gebruiksvriendelijk en flexibel voedingsprogramma. En dat is belangrijk voor mensen als u met een drukke werkplanning.

Referenties

Succesvolle **Weight Watchers @Work** cursussen hebben reeds plaatsgevonden bij onder meer: Danone, Dexia, de Senaat, Leaseplan, Sanoma Magazines, de NAVO en Cobelguard.



Weight Watchers @Work

Voor uw organisatie maken wij graag een programma op maat. De cursus kan ingepland worden op een dag of tijdstip die uw organisatie het beste uitkomt. De prijs is afhankelijk van het aantal cursusweken, cursusduur, aantal deelnemers of eventuele bijzondere wensen. Al het cursusmateriaal is bij de cursusprijs inbegrepen. Er zijn organisaties

waar de collectieve zorgverzekering meebetaalt aan de @Work cursus. Ook zijn er organisaties waar de kosten een deel door de werkgever en een deel door de werknemer betaald worden. Kortom er zijn diverse mogelijkheden!

Voor meer informatie:

Wilt u meer informatie over **Weight Watchers @Work** cursussen of vrijblijvend een offerte aanvragen? Neem dan contact op met de afdeling @Work via telefoonnummer 070-660771 (0,30 € p.m.) of via At_Work@weight-watchers.be

Weight Watchers Belgium N.V.
De Bijster 12
4817 HX Breda - Nederland
T 070-660771 (0,30 € p.m.)
www.weightwatchers.be

