

weightwatchers  
**@Work**



weightwatchers

# Feel Good

au travail



**Des collaborateurs en forme.  
Une garantie de**

# **succès** pour votre entreprise

## **Le management de la santé: un facteur de réussite**

Des collaborateurs qui se sentent bien sont essentiels pour la réussite d'une entreprise. Il est donc logique que les employeurs s'intéressent au bien-être, à la joie de vivre et aux performances de ses collaborateurs. Toutes les personnes concernées en retireront des bénéfices.

### **Les avantages pour votre entreprise:**

- ✓ Moins d'absentéisme
- ✓ Moins de maladies chroniques
- ✓ Amélioration de la productivité et de la qualité
- ✓ Meilleur climat d'entreprise
- ✓ Plus grande loyauté envers l'entreprise
- ✓ Amélioration de la motivation et du travail d'équipe

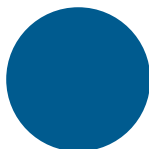
## **L'alimentation : un facteur encore trop souvent sous-estimé**

Weight Watchers a élaboré une approche intégrée – s'inscrivant dans le long terme – qui incitera vos collaborateurs à vivre plus sainement. Le programme Feel Good de Weight Watchers peut sans le moindre problème s'intégrer dans des activités professionnelles et s'adapter à vos besoins spécifiques. Le management de la santé est une des clés du succès!

### **Un leader du marché, une expérience unique**

Cela fait déjà plus de cinquante ans que Weight Watchers soutient des hommes et des femmes dans leur volonté de perdre des kilos, et cela sur la base d'un guide d'alimentation sain et aux effets durables.

Notre programme – basé sur les dernières connaissances scientifiques – est sans cesse adapté aux besoins des consommateurs.





## Weight Watchers : une garantie de bon travail.

# travail.

## Nous avons testé!

### Encore mieux qu'individuellement!

- ➔ A chaque moment du test, la perte de poids des participants aux réunions Weight Watchers était plus élevée que celle enregistrée chez les personnes qui avaient perdu individuellement du poids en suivant des conseils alimentaires autres que ceux de Weight Watchers.
- ➔ Les personnes qui avaient perdu du poids de manière permanente étaient celles qui se rendaient régulièrement aux réunions Weight Watchers.
- ➔ Deux ans plus tard, les résultats indiquaient toujours une perte de 5 kilos par rapport au poids de départ.

### Perte de poids sur une longue durée (après 2 ans)<sup>2</sup>

 - 0,1 kg

Programme individuel

 - 3 kg

Groupe Weight Watchers (tous les participants)

 - 5 kg

Groupe Weight Watchers (plus de 78% des participants aux réunions hebdomadaires)

1) Source: Heshka S. et al. Weight loss with self-help compared with a structured commercial program. A randomized trial. JAMA 2003; 289: 1792-1798

2) Source Etude multicentrique et contrôlée tous les deux ans (423 participants, 18-65 ans, BMI 27-40 kg/m<sup>2</sup>) avec randomisation en 2 groupes (Weight Watchers et groupes individuels)



# Votre entreprise est bien plus qu'un lieu de travail!

Notre programme aide chacun de vos collaborateurs à perdre un kilo par semaine et stabiliser son poids de manière permanente. Il garantit une approche intégrée et le coaching qui en fait partie relie trois dimensions fondamentales: *Manger, Bouger et Sourire*. Au contraire d'un régime, ce programme implique un changement de style de vie sur le long terme. Pour une vie active et motivée!



## Les avantages pour votre entreprise

- ✓ De meilleures performances, une plus grande motivation
- ✓ Un lien plus fort avec l'entreprise
- ✓ L'incitation à adopter un style de vie plus sain
- ✓ L'assurance de réussites sur le long terme
- ✓ Une amélioration du climat d'entreprise
- ✓ Des mesures de prévention pour la santé sans perdre de temps: NOUS venons dans VOTRE entreprise!



W  
Wfeel  
good

Bien bouger, faire du sport, être motivé(e) : le programme Feel Good vous permet de perdre du poids de manière ciblée.



## Manger



Les SmartPoints® permettent à vos collaborateurs d'avoir une approche intelligente de la nourriture. Moins de sucres, moins de graisses saturées qui ralentissent le processus, plus de protéines revigorantes. Un programme alimentaire que votre équipe peut intégrer sans le moindre problème au travail.



## Bouger



Grâce aux ActivPoints et aux nombreux conseils, votre équipe se mettra en mouvement. Bougez plus permet de décompresser, de se vider la tête et de développer l'esprit de décision au travail.



## Souriez

Le programme Feel Good de Weight Watchers est un programme intégré qui vise également à assurer le bien-être de vos collaborateurs. La confiance et une bonne estime de soi sont très importantes pour un sentiment de bien-être. Vos collaborateurs sont ainsi mieux armés pour affronter le stress et se rendent avec plaisir au travail.



## Soutien professionnel

La principale raison du succès de Weight Watchers @Work est l'assistance d'un coach personnel pour votre entreprise.

Les réunions en commun garantissent l'augmentation de l'esprit d'équipe, ce qui se traduit par des réussites d'un niveau plus élevé. De plus, en cas de difficultés, le coach peut apporter un soutien immédiat.



## Un succès permanent pour tous

Vous pouvez être sûr qu'investir dans la santé et le bien-être est toujours gagnant. Grâce au programme de réunions de Weight Watchers @Work, vous optez pour un ensemble global qui s'applique parfaitement aux besoins personnels et aux processus opérationnels de votre entreprise. Avec une visée à long terme.



# Le Succès n'a jamais été aussi facile à obtenir. Tous les avantages en un coup d'œil!

## L'offre Weight Watchers @Work inclut:

- Le programme Feel Good. Au menu: une alimentation saine, de saines habitudes et de la motivation.
- Un accompagnement professionnel. Les réunions sont données par un coach certifié Weight Watchers qui vient dans votre entreprise.
- Une évaluation intermédiaire et finale des résultats obtenus.
- Le programme en ligne reprenant des vidéos de fitness adaptées à chaque niveau, une vaste base de données sur les produits alimentaires, de nombreuses recettes culinaires, un fitness-tracker, un agenda en ligne et bien d'autres choses encore.

**Bref: tout ce dont vos collaborateurs ont besoin pour changer leur style de vie de manière permanente!**

## Conditions et possibilités:

- Les réunions Weight Watchers démarrent dès qu'il y a 20 adhérents.
- Vous mettez un espace de votre entreprise à disposition pour y permettre d'organiser des réunions en commun.
- Le jour et l'heure de la réunion sont à définir individuellement.
- La durée d'une réunion est de 30 minutes.
- Nous proposons un programme entièrement en ligne pour les collaborateurs qui ne pourraient pas suivre Weight Watchers @Work au lieu fixé.



MOBILE

### Découvrez notre App WW

Evaluation personnelle  
Activity & food tracker  
Courbe de poids  
Planificateur de recettes  
Support 24/7  
Connect - Community  
Scanner de code-barres



ONLINE

### Découvrez nos outils en ligne

Evaluation personnelle  
Activity & food tracker  
Courbe de poids  
Planificateur de recettes  
Module Get fit  
Et beaucoup d'inspiration



**Moins sur la balance,  
plus pour la santé.**

# Ça c'est rentable!

**Vous déterminez vous-même le mode de financement. Vous pouvez:**

- ➔ Financer la totalité du montant.
- ➔ Scinder les frais entre vous et vos collaborateurs.
- ➔ Laisser vos collaborateurs prendre l'entière responsabilité des frais à leur charge.



**Comment faire connaître Weight Watchers @Work dans votre entreprise et recruter des participants?**

- ➔ Nous vous proposons différents outils afin de faire connaître les réunions Weight Watchers @Work dans votre entreprise.
- ➔ Après concertation, nous pouvons également vous offrir une réunion d'information, dans votre entreprise toujours.



**Nous développons différents outils pour que vos collaborateurs puissent s'immerger dans les réunions Weight Watchers @Work: un flyer, un poster et des chevalets de table.**

**Et si vous le souhaitez, nous proposons un texte standard pour votre journal interne ou pour votre extranet.**

**Un poster et un flyer  
pour vos collaborateurs.**



Nous sommes là pour vous!  
N'hésitez donc pas à nous

**contacter** sans tarder!

### Pour nous contacter:

[aide@weightwatchers.be](mailto:aide@weightwatchers.be)

T : 070 660 208 (0,30 euro par minute)

Weight Watchers @Work  
B.P. 32  
2320 HOOGSTRATEN  
Belgique

© 2016 Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Le Plan *SmartPoints*® et les contenus qui s'y relatent sont la propriété de Weight Watchers International, Inc. et ne peuvent être mis à disposition des membres de Weight Watchers que pour un usage personnel dans le but de perdre du poids ou de le garder en équilibre. Toute autre utilisation, y compris le fait d'en faire des copies ou la diffusion via une autre forme de média, est strictement interdite. INTERDIT A LA REVENTE. Weight Watchers est la marque commerciale déposée de Weight Watchers International, Inc. *SmartPoints*® et *ActivPoints* sont des marques commerciales de Weight Watchers International.

**weightwatchers**