

Was ist dein Warum?

Tanja, -27 kg
WW Teilnehmer





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

DAS, WORAUF ES DIR ANKOMMT!

Du hast deine WW Reise begonnen – und profitierst auf dem Weg von mehr Wohlbefinden, einem gesunden Gewicht und vielen Glücksgefühlen. Vielleicht hast du schon jetzt ein konkretes Wunschgewicht vor Augen oder möchtest dich einfach fitter und gesünder fühlen. Mit deinem Warum definierst du den Grund oder die Gründe dafür, warum du dein Ziel erreichen möchtest.

Ob du ganz neu anfängst oder schon seit Jahren bei WW bist: Dein Warum hält dich auf Kurs und motiviert dich – ganz besonders, wenn du auf deinem Weg mal ins Straucheln gerätst. Freu dich auf einen spannenden Workshop!

**Hab eine schöne Woche!
Linda**

GUT ZU WISSEN

Überall da, wo du diesen Pfeil  oder mit einer Linie unterlegte Wörter siehst, gibt es mehr zu entdecken. Klicke doch einfach mal drauf!

So hilft dir dein Warum

Eine bestimmte Zahl auf der Waage erreichen, grünes Licht vom Arzt bekommen ... Ziele sind wichtig. Noch wichtiger – und das Herzstück deiner WW Reise – dein WARUM. Es ist der Grund dafür, warum du deine Ziele erreichen willst und warum sie so wichtig für dich sind. Zum Beispiel, weil du dich in deiner Haut wohl fühlen oder gesünder sein möchtest – oder damit du für Freunde und Familie da sein kannst.

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

1. Deine Werte – wie Liebe, Ehrlichkeit oder Mut – repräsentieren das, was dir am wichtigsten ist. Sie sagen auch viel darüber aus, wer du sein möchtest und wie du dich anderen gegenüber verhalten möchtest.
2. Wenn du die Hauptgründe herausfindest, warum du abnehmen oder gesünder werden willst – also dein Warum –, wirst du dich wahrscheinlich auf einige der Werte konzentrieren, die dir wichtig sind.
3. Mit deinen Werten und deinem Warum vor Augen fällt es dir leichter, am Ball zu bleiben – auch wenn es vielleicht mal nicht so gut läuft.

Judith, -23 kg
WW Teilnehmer



Was zu tun ist

In 4 einfachen Schritten zu deinem Warum

Nicole, -24 kg
WW Teilnehmer



Nutze diese Schritte, um dein Warum genau zu visualisieren. Je detaillierter, desto besser. Wann immer nötig, führe dir dein Warum wieder vor Augen!

1.

ANTWORTE GANZ SPONTAN.

Warum willst du abnehmen oder gesünder werden? Was ist der erste Gedanke, der dir in den Sinn kommt?

Beispiel: „Ich bin es leid, immer ausser Atem zu sein.“

2.

SCHAU GENAUER HIN.

Was wird sich mit dem Erreichen deines Ziels für dich ändern? Wie wirst du dich dann fühlen?

Beispiel: „Ich werde öfter Dinge mit meiner Familie unternehmen können, die ich vorher vielleicht abgelehnt hätte, weil ich mich einfach nicht fit genug dafür fühlte.“

3.

VERSUCHE ES NOCH EINMAL.

Stelle dir die erste Frage noch einmal. Stelle sie dir so lange, bis du herausgefunden hast, warum dein Warum wirklich wichtig ist, und es klick bei dir macht.

Beispiel: „Ich will mehr Energie haben, damit ich für die, die ich liebe, da sein kann.“

4.

PERSONALISIERE DEIN WARUM.

Wiederhole dein Warum und formuliere es so persönlich und individuell wie möglich. Dein Warum wird sich mit der Zeit vermutlich verändern. Deshalb solltest du öfter mal checken, ob es überhaupt noch passt.

Beispiel: „Ich möchte abnehmen, damit ich mit meiner Familie alles unternehmen kann – und wir uns später daran erinnern, wie viel Spass wir gemeinsam hatten.“



Gebäck aus dem Orient (Baklava)

Zubereitungszeit 25 Min. | Garzeit 20 Min. | Wartezeit 60 Min. | 40 Stück

2

2

2

120 g Pistazienkerne
100 g gemahlene Haselnüsse
50 g Halbfettbutter
5 Blätter Filo-/Yufkateig
75 g Zucker
75 ml Wasser
1 EL Zitronensaft

1. Backofen auf 180°C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160°C) vorheizen. Pistazien fein hacken und mit Haselnüssen vermischen. Butter schmelzen. Filoteigblätter halbieren.

2. 1 Filoteigblatt in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) legen, mit etwas Butter bepinseln und mit einer dünnen Schicht Nüsse bestreuen. Vorgang wiederholen, bis die

Filoteigblätter aufgebraucht sind, dabei mit Filoteig abschliessen.

3. Baklava in 40 Stücke schneiden und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen. Zucker mit Wasser und Zitronensaft in einem Topf aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Baklava mit Sirup übergossen und ca. 60 Minuten ziehen lassen. Baklava servieren.

**HEUTE
MAL
ORIENTA-
LISCH?!**





Hier findest du
noch weitere
leckere Desserts!



Griess Halva (Irmik helvasi)

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min. | Wartezeit 2 Std. | 20 Stück

2 2 2

750 ml Magermilch
50 g Zucker
180 g Weichweizengriess
3 EL gehackte Mandeln
2 TL Zimtpulver
1 EL gehackte
Pistazienkerne

1. Milch mit Zucker in einem Topf auf mittlerer Stufe aufkochen, Griess einrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mandeln und 1 TL Zimt einrühren, Griessmasse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform (Länge ca. 30 cm) füllen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

2. Halva stürzen, mit restlichem Zimt bestäuben, mit Pistazien bestreuen und schmecken lassen.





Sigrid, -25kg
WW Teilnehmer



Jetzt wird's crunchy!

Lust auf Schokolade, aber nur noch wenige Punkte übrig? Dann ist dieser Proteinriegel genau richtig für dich! Mit gerade mal 2 SmartPoints® pro Riegel ist er der perfekte Energiebooster für unterwegs. Steck ihn in deine Tasche und sei für den süßen Hunger zwischendurch gewappnet.



WW Logo, SmartPoints und meinWW Logo sind Marken von WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.



VORSCHAU

Entdecke deine perfekte Portion!

Esse ich zu viel? Oder ist meine Portion passend? Alles rund ums Sattwerden, die richtige Portionsgröße für dich und viele weitere spannende Fakten erfährst du nächste Woche!