

Was willst du erreichen?

Thema des Monats

MEIN NEUSTART 2021

WOCHEN
1

WOCHEN
2

WOCHEN
3

WOCHEN
4



**Katharina, -15 kg
WW Teilnehmer**



Sandra Volland
WW Content, Program & Science

Warum bist du bei WW?

Ganz klar – der Januar ist DER Monat der guten Vorsätze und Absichten. Egal, ob du neu dabei bist oder neu durchstartest – hast du schon einen Plan für die nächsten Wochen? Was möchtest du in der nächsten Woche erreichen? Was in den nächsten 4 Wochen? Was in 3 Monaten oder in einem halben Jahr? Überlege genau, denn mit einem konkreten Ziel vor Augen und dem richtigen „Fahrplan“ bleibst du leichter und länger am Ball. Nutze dafür auch den wöchentlichen Check-in in der App.

Viel Spass im Workshop!
Deine Sandra

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!

Mein Vorsatz für 2021 ...

Vorsätze helfen uns, unserem grossen Ziel näher zu kommen. Und je konkreter und klarer sie formuliert sind, desto besser. Wie uns dabei die STAR-Formel hilft, erfährst du auf der nächsten Seite.

3 schnelle Fakten rund ums Thema

1. Unsere Werte sind das, was für uns im Leben am wichtigsten ist. Sie repräsentieren, wie wir uns nach aussen zeigen wollen.
2. Indem wir verstehen, welche Werte für uns wichtig sind, können wir Vorsätze fassen, um sie im Alltag umzusetzen.
3. Klar definierte Vorsätze können uns motivieren und helfen, nach einem Rückschlag weiterzumachen.

**Scarlett, -21kg
WW Teilnehmer**



In 4 Schritten zum guten Vorsatz

Überlege dir einen Vorsatz für die nächsten drei bis sechs Monate (den Zeitraum kannst du bestimmen!) sowie ein kleines Ziel, das dir hilft, deinen Vorsatz umzusetzen.

1.

Was ist dir am wichtigsten?

Unsere Werte spiegeln wider, was uns am wichtigsten ist.

→ „Meine Gesundheit ist mir am wichtigsten.“

2.

Wie willst du dich zeigen?

Indem wir verstehen, was wir wertschätzen, können wir Vorsätze fassen, um unsere Werte zum Leben zu erwecken.

→ „Ich werde mich jetzt vorrangig um meine Gesundheit kümmern.“

3.

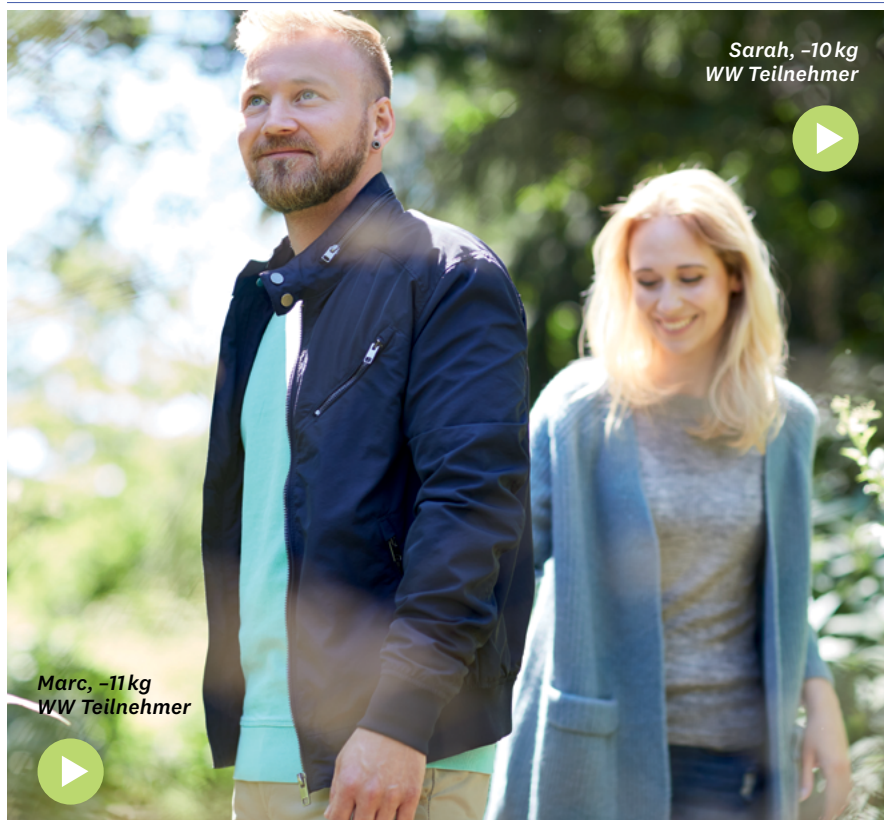
Wie kannst du diesen Vorsatz in die Tat umsetzen?

→ „Ich kann gesündere Lebensmittel auswählen oder mich mehr bewegen.“

4.

Wähle einen Vorsatz aus und setze dir ein STAR-Ziel!

→ „Jeden Montag, Mittwoch und Freitag werde ich nach dem Mittagessen einen 30-minütigen Spaziergang machen, um etwas für meine Gesundheit zu tun.“



Sarah, -10 kg
WW Teilnehmer

Marc, -11 kg
WW Teilnehmer

S spezifisch

→ Was willst du erreichen und wie kannst du es erreichen? Details sind hier wichtig!

T tatsächlich machbar

→ Such dir ein Ziel, das für dich machbar ist und das du auch erreichen kannst.

A aktiv

→ Statt dir etwas vorzunehmen, womit du aufhören musst, nimm dir etwas vor, das du tun möchtest.

R relevant

→ Bei deinen Zielen sollte es darum gehen, was du machen möchtest, nicht darum, was du deiner Meinung nach machen solltest.



**ALLE
LIEBEN
PASTA!**



Rigatoni mit Linsenbolognese



Zubereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min. | 4 Personen

10 7 7

1 Zwiebel
300 g Karotten
1 rote Peperoni
2 Stangen Stangensellerie
2 TL Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
50 ml veganer,
leichter Rotwein
150 ml laktosefreie Gemüse-
bouillon (½ TL Instantpulver)
400 g Tellerlinsen (Konserve)
400 g passierte Tomaten
(Konserve)
1 TL Agavendicksaft
2 TL getrockneter Oregano
240 g trockene Rigatoni
2 EL gehackte Petersilie

1. Zwiebel und Karotten
schälen und würfeln.
Peperoni würfeln und Sellerie
in Scheiben schneiden. Öl
in einem Topf auf mittlerer
Stufe erhitzen, Gemüse
darin ca. 5 Minuten an-
braten, salzen und pfeffern.

2. Knoblauch dazupressen,
Tomatenmark einrühren
und mit Wein und Bouillon
ablöschen. Linsen abspülen,
abtropfen lassen und mit

Tomaten zum Gemüse
geben. Mit Agavendicksaft
und Oregano verfeinern
und unter gelegentlichem
Rühren ca. 10 Minuten
köcheln lassen.

3. Teigwaren nach Packungs-
anweisung in Salzwasser
garen und abgießen. Riga-
toni mit Linsenbolognese
und Petersilie bestreut
servieren.

▶ One-Pot-Pasta mit Champignons und Spinat



Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min. | 2 Personen

10

10

4

1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Champignons
1 TL Olivenöl
2 TL getrockneter Thymian
Jodsalz, Pfeffer
120 g trockene Vollkorn-Fusilli
450 ml Gemüsebouillon
(2 TL Instantpulver)
200 g Baby-Blattspinat
40 g Halbrahm, bis 15 % Fett
2 EL geriebener Parmesan

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Champignons in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin 2–3 Minuten andünsten. Knoblauch und Champignons dazugeben, mit Thymian verfeinern, salzen und pfeffern.

2. Teigwaren mit Bouillon dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3. Spinat waschen, trocken schleudern, zu den Teigwaren geben, zusammenfallen lassen und Halbrahm unterheben. Mit 1 EL Parmesan verfeinern, salzen und pfeffern. One-Pot-Pasta mit restlichem Parmesan bestreut servieren.

Weitere leckere
Pastarezepte
findest du hier:



Blitzpizza
Lahmacun

7 6 6



Let's wrap!

Die perfekte Grundlage für die berühmte WW Blitzpizza:
Genieße den leckeren Protein-Wrap aus Weizen- und Quinoamehl
mit Erbsen- und Reisproteinen für nur 3 SmartPoints® pro Wrap.



→ VORSCHAU Neustart

Im nächsten Teil unserer Themenserie „Neustart“ geht es um das Thema „Zurückspulen“. Was ist seit unserem Start gut gelaufen und wie können wir mit der richtigen Strategie Erfolge wiederholen? Freu dich auf einen spannenden Workshop in der nächsten Woche!