

Programm-



Guide

Verliere Gewicht – nicht deine Lieblingslebensmittel



Das WeightWatchers* Programm und diese Programmmaterialien unterliegen dem Urheberrecht von WW International, Inc., und sind für die Mitglieder von WW ausschließlich zur persönlichen Nutzung bei der Gewichtsabnahme lizenziert. Die WW App und die digitalen Tools stehen ausschließlich Mitgliedern zur Verfügung. Jegliche andere Nutzung einschließlich – jedoch nicht hierauf beschränkt – Vervielfältigung oder Verbreitung in irgendeiner Form ist streng untersagt. NICHT ZUM WIEDERVERKAUF.

WW Logo, Points und ZeroPoint sind eingetragene Marken von WW International, Inc. Das Points System und die zugrunde liegende Formel sind Eigentum von WW International, Inc. © 2022 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

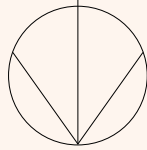
*In den USA zum Patent angemeldet.

Die Rezepte auf der Titelseite findest du in der WW App.

1. Reihe: Ofengemüse tonnato, Grießbrei mit Erdbeeren, Thainudeln in Cashewsauce
2. Reihe: Karotten-Geflügel-Röllchen, Schnitzelburger, Feurige Karottensuppe mit Kürbiskernen
3. Reihe: Schnelles, fruchtiges Bananensplit, Tomaten-Karotten-Salat, Quinoasalat

317104/1222





Starte deine Reise jetzt

Du hast den ersten Schritt in Richtung Wunschgewicht gemacht. Lass dich nun von uns unterstützen. Mit unserem wissenschaftlich fundierten Ansatz helfen wir dir, abzunehmen und gesunde Gewohnheiten fürs Leben zu entwickeln. Darauf kannst du dich freuen:



Ein vereinfachtes Programm.

Studien zeigen: Je einfacher sich etwas umsetzen lässt, desto wahrscheinlicher ist, dass du es tust. Damit du erfolgreich sein kannst, machen wir Verhaltensweisen, die dir beim Abnehmen helfen, einfacher, beispielsweise die Auswahl gesünderer Lebensmittel.



Deine Lieblingsspeisen.

Ja, du kannst wirklich essen, was du liebst – und trotzdem abnehmen. Denn darauf zu verzichten, funktioniert nicht! Stattdessen wirst du lernen, deine Lieblingslebensmittel zu genießen, Neues auszuprobieren und so deine Ziele zu erreichen.



Hilfreiche Tools.

- Dazu gehören:
- Verhaltensänderungsstrategien, um Herausforderungen zu meistern
 - Bewegung, die sich gut anfühlt
 - mehr als 14.000 leckere Rezepte
 - unsere erfahrenen WW Coaches
 - und vieles mehr

► Lerne unser WW Expertenteam kennen

Julia, Linda, Miriam und Sandra sind Ernährungswissenschaftlerinnen und arbeiten seit vielen Jahren an den neuesten WW Programmen. Hier bist du in den besten Händen!



Julia Smedema

Leitet das WW Programmteam DE/CH und ist WW Expertin, z. B. in unserem Podcast Vitamin W



Linda Schulte

WW Expertin für Programm, Rezepte und Verhaltensänderungsstrategien DE



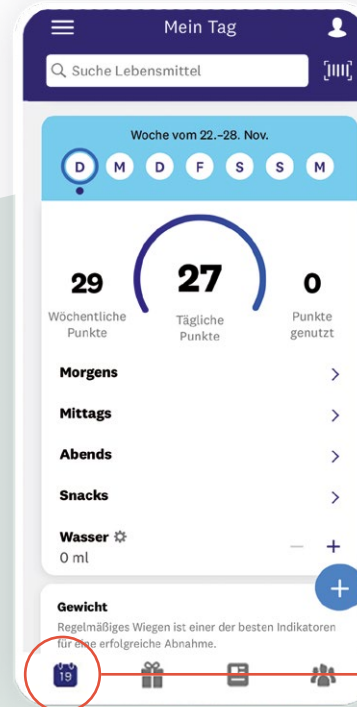
Miriam Rohmann

WW Expertin für Diabetes



Sandra Voland

WW Expertin für Programm, Rezepte und Verhaltensänderungsstrategien CH



WeightWatchers App downloaden!

Unsere App steckt voller Tools, die dir das Abnehmen leichter machen. Und das Beste ist: Egal, wo du bist – du kannst die Vorteile unseres Programms immer nutzen.

Auf der Startseite kannst du tracken, was du isst und trinkst.

Gesund essen

leicht gemacht

Unser Programm basiert auf ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen. Es bietet dir viel Flexibilität, passt sich deinen Vorlieben an und fügt sich so optimal in deinen Alltag ein.

► Und das erwartet dich

Ein Ernährungsplan, der individuell auf dich zugeschnitten ist.

Verrate uns einige Details über dich – und wir erstellen deinen persönlichen Plan. Basierend auf deinem Stoffwechsel und mit viel Spielraum für deine Lieblingspeisen.

Auf den Punkt gebracht.

Jedes Lebensmittel hat einen Points® Wert, der auf komplexen Nährwertinformationen basiert. Diese leicht verständliche Zahl macht es einfach, ein Lebensmittel zu bewerten, und zeigt dir den Weg zu einer gesünderen Lebensweise.

Lebensmittel, die du nicht tracken musst.

Auch wir sind nicht gern hungrig. Die Lösung: mehr als 200 nährstoffreiche und sättigende ZeroPoint® Lebensmittel, bei denen du immer zugreifen kannst.

Du lebst mit Diabetes?

Dann bist du hier genau richtig! Aus Studien wissen wir, dass schon eine geringe Abnahme – von 5% des Körpergewichts – die Insulinresistenz verringern kann. Unabhängig davon, ob du Typ-1- oder Typ-2-Diabetes hast, kann dir unser auf Diabetes zugeschnittener Plan helfen, deine Ziele zu erreichen.*

So wird dein Leben einfacher.

1. ZeroPoint® Lebensmittel, die den Blutzucker weniger stark beeinflussen.
2. Spezielle Informationen und Rezepte.
3. Community in der Connect-Gruppe „Leben mit Diabetes“ finden.

*Der diabetesspezifische WeightWatchers Plan sowie sämtliche diabetesbezogenen WW Inhalte sind nicht als Ratschläge oder Diagnosen zu verstehen und können die Meinung und die Behandlung eines Facharztes nicht ersetzen. Mitglieder mit Diabetes sollten sich bei gesundheitlichen Fragen oder Problemen grundsätzlich an ihren Arzt wenden. WW ist keine medizinische Organisation und kann daher keine medizinischen Ratschläge erteilen.

WW MITGLIED
UND COACH
MONIKA P.
-39 kg[^]

[^]Mit dem WeightWatchers Programm kannst du bis zu 1 Kilo pro Woche abnehmen.

Welche Werte fließen ein in die Points® Formel?

Kalorien sind nur ein Teil des Algorithmus. Gesättigte Fettsäuren und zugesetzter Zucker treiben den Points® Wert in die Höhe, während Ballaststoffe, Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren ihn sinken lassen.

► Wie unser Programm funktioniert

Tracke alles, was du isst und trinkst.

Das ist ganz einfach! Lebensmittel in die WW App eingeben – und schon wird dir der Punkte-Wert angezeigt. Eine Ausnahme gibt's: Die ZeroPoint® Lebensmittel brauchst du nicht zu tracken.

Versuche in deinem Punkte-Budget zu bleiben.

Du erhältst ein individuelles Budget, das auf deinem Stoffwechsel basiert und unter Berücksichtigung deines Alters, deiner Größe, deines Gewichts und deines biologischen Geschlechts berechnet wird.

Lass dich bei der Lebensmittelauswahl von den Points® leiten.

Dein Budget unterstützt dich dabei, dich für gesündere Lebensmittel und die richtige Portion zu entscheiden. So kannst du abnehmen, ohne auf etwas verzichten zu müssen.

Was ist die bessere Wahl?

1 Portion trockene Nudeln (50g)

Kalorien _____
Eiweiß _____
Ballaststoffe _____
Gesättigte Fettsäuren _____
Ungesättigte Fettsäuren _____
Zugesetzter Zucker _____

5



1 Portion trockene Vollkornnudeln (50g)

Kalorien _____
Eiweiß _____
Ballaststoffe _____
Gesättigte Fettsäuren _____
Ungesättigte Fettsäuren _____
Zugesetzter Zucker _____

4

Weniger Punkte = mehr Nährstoffe. Auch Lebensmittel mit mehr Punkten sind okay. Es kommt auf eine gute Balance an.

► Alles über dein Punkte-Budget

Es ist so berechnet, dass es dir hilft, in einem gesunden Tempo (bis zu 1 Kilo pro Woche) abzunehmen. So setzt es sich zusammen.

Deine täglichen Points®

sorgen dafür, dass du satt wirst. Sie werden jeden Tag zurückgesetzt. Wenn du mal ein bisschen über oder unter deinen täglichen Punkten liegst, ist das völlig in Ordnung.

Deine wöchentlichen Points®

sind ein zusätzlicher Puffer, den du beliebig einsetzen kannst: jeden Tag ein paar, alle auf einmal oder gar nicht. Sie werden jede Woche aufgefüllt.

Ungenutzte Points®

Bis zu 4 ungenutzte tägliche Points® werden automatisch auf deine wöchentlichen Punkte übertragen. Du kannst sie dann einfach an einem anderen Tag nutzen.



8

Spinat-Lachs-Pasta

Alles über die ZeroPoint® Lebensmittel

Die protein- und ballaststoffreichen Zero Heros bieten dir jede Menge Flexibilität. Iss von diesen 9 Lebensmittelkategorien*, bis du angenehm satt bist, ohne sie zu tracken!



Eier / Fisch + Meeresfrüchte / Gemüse / Hähnchen- + Putenbrust / Hülsenfrüchte / Milchprodukte + vegane Alternativen / Mais + Popcorn / Obst / Tofu + Tempeh

► So nutzt du sie

Basis schaffen.

Starte mit einem ZeroPoint® Lebensmittel wie Eiern oder Linsen und füge dann Zutaten mit Points® hinzu, um deine Mahlzeit zusammenzustellen.

Gerichte aufpeppen.

Füge zu deinen Mahlzeiten ZeroPoint® Lebensmittel (z. B. Gemüse, Bohnen, Hähnchenbrust ...) hinzu, um sie sättigender zu machen.

Hunger besiegen.

Egal, wie viele Points® du noch für den Tag übrig hast, von den Zeros kannst du immer noch etwas Leckeres und Sättigendes essen.

*Wenn du den diabetesspezifischen Ernährungsplan befolgst, erhältst du eine andere ZeroPoint® Lebensmittelliste. Du findest sie im Menü der WW App.

/ Mmh! /

Eier

Unglaublich! Eier stecken voller wichtiger Nährstoffe und halten satt. Perfekt geeignet als schneller Snack oder vollwertige Mahlzeit.



3 Spiegeleier mit Schinken

„Iss bei den ZeroPoint® Lebensmitteln erstmal die Menge, die du auch bisher gegessen hast, z. B. 2 Eier, einen Becher Magermilchjoghurt, eine Schale Beeren. Du bist noch hungrig? Dann iss mehr!“

—JULIA SMEDEMA
WW Expertin

/ Lecker! /

Hülsenfrüchte

Kennst du schon die VIPs in der Speisekammer? Das sind Bohnen, Linsen und Co.! Egal, ob in Dosen oder in getrockneter Form – sie stecken voller Ballaststoffe. Ideal für Suppen, Salate und andere leckere Gerichte.



4

Spaghetti mit Linsenbolognese

Buntes Ofengemüse mit Hähnchen

1



/ Yummy! /

Hähnchen

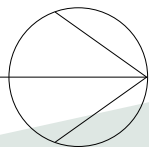
Man kann es grillen, braten und mit allem Möglichen kombinieren. Hähnchenbrust ist so vielseitig wie einfach zuzubereiten. Und es steckt voller Sattmacher-Proteine.

Alle Rezepte findest du in der WeightWatchers App!

Der Schlüssel zum Erfolg:

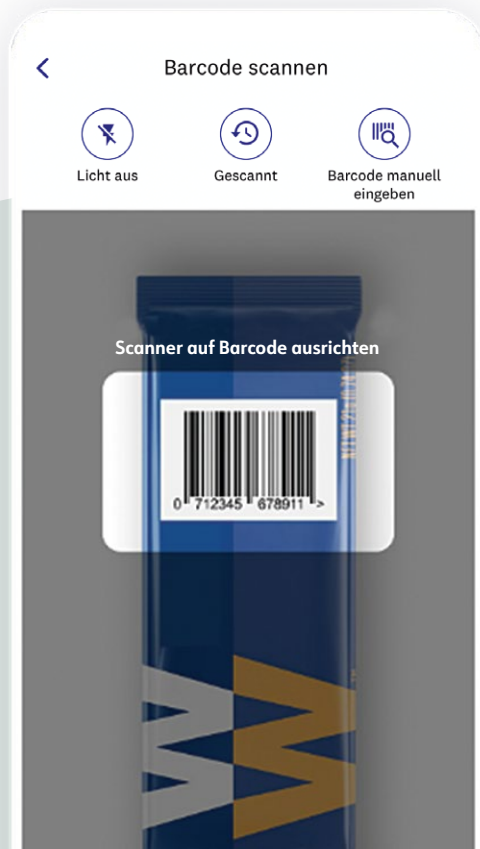
Tracken

Menschen, die regelmäßig tracken, nehmen besser ab. Das beweisen zahlreiche Studien. Das heißt aber nicht, dass du für immer tracken musst. Gerade am Anfang ist es jedoch unglaublich effektiv.



Unser Tracking-Tool Nr. 1: der Barcode-Scanner

Entdecke unsere Special Workshops und erfahre dort mehr, z. B. über die WW App und weitere hilfreiche Tools.



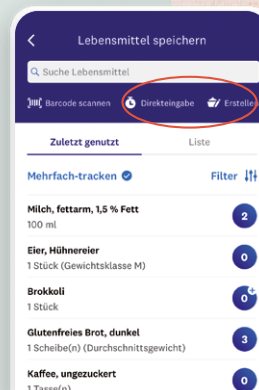
So funktioniert's

Tracken hilft dir, bewusste Entscheidungen zu treffen.

Fotografieren. Die Zeit ist knapp? Dann mache ein Foto von deiner Mahlzeit und tracke sie später.

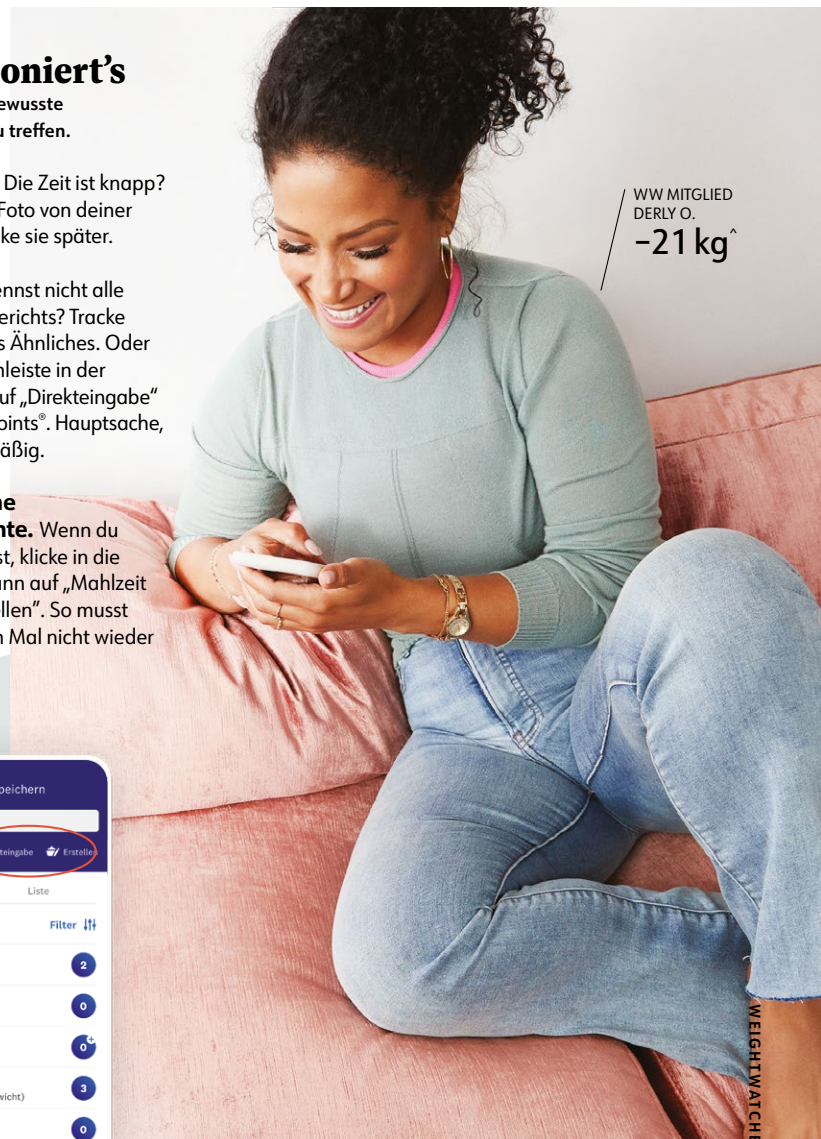
Rate mal. Du kennst nicht alle Zutaten deines Gerichts? Tracke stattdessen etwas Ähnliches. Oder tippe auf die Suchleiste in der WW App, dann auf „Direkteingabe“ und schätze die Points°. Hauptsache, du trackst regelmäßig.

Speichere deine Lieblingsgerichte. Wenn du die Zutaten kennst, klicke in die Suchleiste und dann auf „Mahlzeit oder Rezept erstellen“. So musst du beim nächsten Mal nicht wieder alles eingeben.



„Tracken hilft uns, Ernährungsmuster zu erkennen, die für uns funktionieren oder unserem Erfolg im Wege stehen. Dieses Wissen können wir nutzen, um unser Verhalten dauerhaft zu verändern.“

–SANDRA VOLAND
WW Expertin



WW MITGLIED
DERLY O.
-21 kg[^]

Was ist mit Bewegung?

Unser Programm zum Abnehmen funktioniert auch dann, wenn du nicht aktiv bist. **ABER: Regelmäßige Bewegung kann wundervolle Dinge bewirken!**



1 /

Sie führt zu einer besseren Gewichtsabnahme als eine Ernährungsumstellung allein.¹

2 /

Sie ist der einzig zuverlässige Indikator dafür, wem es gelingt, das neue, geringere Gewicht zu halten, und wem nicht.²

3 /

Sie hilft Stress zu regulieren und verbessert deine Stimmung und deinen Schlaf.³

4 /

Sie reduziert das Risiko für zahlreiche ernährungsbedingte Erkrankungen.⁴

Fragen? Wir haben Antworten!

Was meint ihr mit körperlicher Aktivität?

Nicht unbedingt, dass du in Schweiß gebadet bist (es sei denn, du möchtest das). Versuche es mit einem kurzen Spaziergang. Zupfe Unkraut im Garten. Jede Bewegung zählt! Wir helfen dir, eine Aktivität zu finden, die dir Spaß macht und mit der du es schaffst, eine Routine zu entwickeln.

Was, wenn ich dadurch hungrier werde?

Wenn du dich bewegst, wirst du dafür mit zusätzlichen Punkten belohnt, die zu deinen wöchentlichen Points® hinzugefügt werden. (Wie du weißt: Dein Punkte-Budget wird unter der Annahme berechnet, dass du nicht aktiv bist.) Benutze sie, wie du möchtest. Wenn du dich bewegst, kannst du das entweder manuell über das Pluszeichen unten rechts in der WW App tracken. Oder du verbindest einen Fitness-Tracker mit der App.

Nehme ich zu, wenn ich diese Punkte verbrauche?

Nein! Unser Algorithmus sorgt dafür, dass du etwas weniger als die Hälfte von dem an Punkten bekommst, was du zuvor an Energie verbraucht hast. Das bedeutet rein rechnerisch, dass du weiter abnehmen und deine Ziele erreichen kannst.



¹ Johns DJ, Hartmann-Boyce J, Jebb SA, Aveyard P; Behavioural Weight Management Review Group. Diet or exercise interventions vs combined behavioral weight management programs: a systematic review and meta-analysis of direct comparisons. *J Acad Nutr Diet.* 2014;114(10):1557-1568. doi:10.1016/j.jand.2014.07.005.

² Pronk NP, Wing RR. (1994). Physical activity and long-term maintenance of weight loss. *Obes Res.* 2(6): 587-599.

³ Penedo FJ, Dahn JR. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry.* 2005 Mar 1;18(2):189-93.

⁴ U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.

Für deinen 1. Tag: Checkliste

Wie viel kannst du schon abhaken?

▼
Lade die
WeightWatchers App
herunter.

▼
Beantworte ein paar
Fragen, damit wir
deinen Plan erstellen
können.

▼
Plane deinen nächsten
Workshop-Besuch
in der kommenden
Woche und trage ihn
in deinen Kalender
ein.

▼
Tracke deine nächste
Mahlzeit. Das war's
schon. Willkommen
bei WW!

„Nimm dir einen Moment Zeit, um deinen 1. Tag zu würdigen. Dadurch, dass du heute hier bist, tust du etwas für dich und dein Wohlbefinden. Das ist wichtig und muss gefeiert werden.“

—MIRIAM ROHMANN
WW Expertin

WW MITGLIED
NIKKI M.
-33 kg[^]

WW MITGLIED
ADAM Y.
-32 kg[^]

–LINDA SCHULTE
WW Expertin

Guten Appetit!

/ Tag 1 /



Morgens
Menemen
mit Sucuk

Mittags
Gnocchipfanne
mit Lauch und
Karotten



Abends
Griechischer
Spinatsalat



Snack
Gurkenhäppchen

/ Tag 2 /

Morgens
Einfaches und schnelles
Radieschenbrot

Mittags
Thainudeln
mit Cashewsauce



Abends
Thunfisch-Karotten-Salat



Snack
Süßkartoffelchips aus der
Heißluftfritteuse



/ Tag 3 /



Morgens
Frühstücksbrei
mit Nüssen

Mittags
Ofenlachs
mit Reis



Abends
Gemüse-Nudel-Suppe



Snack
Gemüse-Schinken-Wrap

/ Tag 4 /

Morgens
French Toast
mit Beerenfrischkäse

Mittags
Veggieschnitzel
mit Kartoffel-Gurken-
Salat



Abends
Champignon-Omelette
mit Salat



Snack
Heidelbeer-Cheesecake
im Glas

/ Tag 5 /



Morgens
Avocado-Hummus-
Schnitte

Mittags
Zucchini mit
Walnuss-Schafskäse-
Füllung

Abends
New-York-Club-
Sandwich



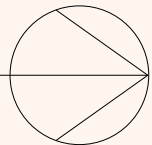
Snack
Schnelles, fruchtiges
Bananensplit



NOCH MEHR
REZEPTE
FINDEST
DU IN DER
WW APP!

Durchstöbere
über 14.000
Rezepte nach
Zutaten,
Tageszeit oder
Ernährungsprä-
ferenzen.

Plane deine
Mahlzeiten,
entdecke neue
Lebensmittel
und lass dich
inspirieren.



Gleicher Geschmack, weniger Punkte

/ Burger /

Ersetze Brötchen durch große Champignons.



Pilzburger mit Chilihähnchen

6 ▶ 2

/ Pasta /

Ersetze Lasagneplatten durch Zucchinischeiben.



Zucchini-Lasagne

11 ▶ 5

/ Mittagessen /

Ersetze Brot durch Gurken.



Ratzfatz gefüllte Gurke

14 ▶ 2

/ Dessert /

Ersetze Sahne durch Tofu.



Vegane Beerenmousse

19 ▶ 5

/ Gebäck /

Ersetze Zucker durch Apfelmus.



Zuckerfreie Blaubeermuffins

16 ▶ 2



Praxis-Guide

Portionsgrößen

Zu Hause kannst du Waage und Messbecher nutzen.
Unterwegs geht es am einfachsten mit deinen Händen.



Faust

Ca. 120 g gegarte Nudeln
oder gegarter Reis



Fingerspitze

Ca. 1 TL Marmelade,
Pflanzenöl, Butter oder
Zucker



Handfläche

Ca. 120 g Geflügel,
Fisch oder Fleisch



Münzgroßer Kreis

1 EL Ketchup



Handvoll

Ca. 10 g Popcorn



Daumen

Ca. 30 g Käse

Natürlich sind nicht alle Hände gleich groß. Wenn du es ganz genau wissen willst, wiegst du die Mengen einmal zu Hause ab.

ZeroPoint® Heros /

Bei mehr als 200 dieser Power-Lebensmittel können wir noch nicht einmal alle hier unterbringen.*

Eier Hühnereier	Scholle Schwertfisch Seehecht Seelachs Seeteufel Seezunge Sprotten, geräuchert Steinbeißer Steinbutt Stremellachs Thunfisch Thunfisch im eigenen Saft (Konserve)	Mangold Mixed Pickles Paprika Peperoni Petersilienwurzeln Pilze Radieschen Rettich Romanesco Rosenkohl Rote Bete Rotkohl Sauerkraut Schalotten Schwarzwurzeln Sellerie Spargel Spinat Spitzkohl Steckrüben Stielmus Tomaten Topinambur Wachsbrechbohnen	Hülsenfrüchte Dicke Bohnen Edamame Erbsen Erbsensprossen Kichererbsen Kidneybohnen Linsen Mungobohnen Schwarze Bohnen Sojabohnen Sojabohnen- keimlinge Sojaflocken Wachtelbohnen Weiße Bohnen	Obst Ananas Äpfel Aprikosen Bananen Birnen Cranberries Datteln, frisch Erdbeeren Feigen Granatäpfel Grapefruits Heidelbeeren Himbeeren Johannisbeeren Kakis Kirschen Kiwis Limetten Litschis Mandarinen Mangos Maracujas Melonen Mirabellen Nektarinen Obstkonserven, ohne Zucker/ ohne Fruchtsüße Orangen Papayas Pflirsche Pflaumen Physalis Rhabarber Stachelbeeren Sternfrüchte Weintrauben Zitronen Zwetschgen
Fisch + Meeresfrüchte Aal Alaskaseelachs Austern Bachsaiibling Brasse Butterfisch Dorade Felchen Flusskrebse Forelle Garnelen Goldbrasse Heilbutt Hering Hummer Jakobsmuscheln Kabeljau Karpfen Kaviar Köhler Krabben Krebsfleisch Lachs Lachsforelle Lengfisch Makrele Matjesfilet in Salzlake Meerbarbe Meeresfrüchte Miesmuscheln Oktopus Pangasius Räucherlachs Red Snapper Riesengarnelen Rotbarsch Sardellen in Salzlake Sardinen Schellfisch Schleie Schnecken	Tilapia Tintenfisch Venusmuscheln Viktoriabarsch Wels Wildlachs Wolfsbarsch Zander	Gemüse Algen Artischocken Auberginen Blattsalate Blumenkohl Bohnen (z. B. Stangenbohnen) Brokkoli Brunnenkresse Champignons Chicorée Chilisכותen Chinakohl Fenchel Frühlingszwiebeln Gemüsesprossen Grünkohl Gurken Karotten Knoblauch Kohlrabi Kürbis Lauch Maiskölbchen	Schwarzwurzeln Sellerie Spargel Spinat Spitzkohl Steckrüben Stielmus Tomaten Topinambur Wachsbrechbohnen Weißkohl Wirsing Zucchini Zuckererbsen- schoten Zwiebeln	Mais + Popcorn Maiskolben Mais, Konserve Popcorn-Mais, trocken Popcorn, ohne Fett und Zucker
			Milchprodukte + vegane Alternativen Griechischer Joghurt, Natur, bis 0,2 % Fett Hüttenkäse, bis 0,5 % Fett absolut Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,2 % Fett Magerquark, Natur, bis 0,5 % Fett absolut Skyr, Natur, bis 0,2 % Fett Sojajoghurt, Natur, bis 3 g Zucker/100 g Sojaquark/Sojaskyr, Natur, bis 3 g Zucker/100 g Vegane Joghurt- Skyr- und Quark- alternativen, ausgenommen kokosnussbasierte, ohne Fett + Zucker	Tofu + Tempeh Räuchertofu Seidentofu Tempeh Tofu

*Eine vollständige Liste findest du in der WW App.