

Schön, dass

du

da bist!



weightwatchers

Schön, dass *Sie* da sind!

- Herzlich willkommen!
- Ich bin Ihr Coach in diesem Treffen und heiße ...





food
fit
feel



Das *Feel Good* Programm

- Das neue Feel Good Programm unterstützt auf ganz persönlichem Weg.
- Abnehmen:
 - Gesund essen und weniger Energie zu sich nehmen.
 - Sich bewegen.
 - Sich wohlfühlen.
- Ganzheitlich mit den 3 Säulen: **food**, **fit** und **feel**.



So feiern wir

Erfolge

Kilos
verlieren

Beweglicher
sein

Besser
schlafen

Sich ohne
Mühe die
Schuhe
zubinden
können

Eine
Kleidergröße
kleiner
tragen

Glücklicher
sein

Sich fitter
fühlen

Aus-
geglichener
sein

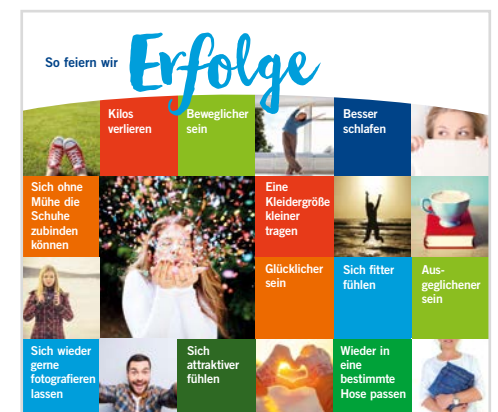
Sich wieder
gerne
fotografieren
lassen

Sich
attraktiver
fühlen

Wieder in
eine
bestimmte
Hose passen

So feiern wir Erfolge

- Es zählt nicht nur Zahl auf der Waage, sondern es gibt vielfältige Gründe, warum jemand abnehmen möchte, z. B.:
 - wieder in eine bestimmte Hose passen,
 - sich wieder gerne fotografieren lassen oder
 - sich ohne Mühe die Schuhe zubinden.
 - ...(Nennen Sie Ihre eigenen Beispiele, die zu Ihnen passen.)
- Mit dem Feel Good Programm jedes persönliche Ziel erreichen!
- Ich unterstütze Sie dabei!
- Schon jetzt darauf freuen: Hier im Treffen wird jeder persönliche Erfolg gefeiert.





food

Die SmartPoints



Kalorien als Basis



Viel Eiweiß = wenige SmartPoints



Viel Zucker und viele gesättigte Fettsäuren = viele SmartPoints

Die SmartPoints

- Feel Good Programm basiert auf neuem Punkte-System: SmartPoints.
- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse plus Nährstoffqualität eines Lebensmittels.
- Jedes Lebensmittel hat SmartPoints Wert:
 - Kalorien als Basis
 - Viel Eiweiß = wenige SmartPoints
 - Viel Zucker und viele gesättigte Fettsäuren = viele SmartPoints
- Die SmartPoints
 - helfen beim Abnehmen,
 - helfen dabei, die Lebensmittel auszuwählen, die satt machen und voller guter Inhaltsstoffe stecken und
 - machen es leichter, gesünder zu essen.



food

Mein SmartPoints Budget

Tägliche
SmartPoints



Wöchentliche
SmartPoints



SmartPoints
Budget

Du isst das ...

... oder das!



2 Stückchen Schokolade



Beerenquark mit Nüssen



Das SmartPoints Budget

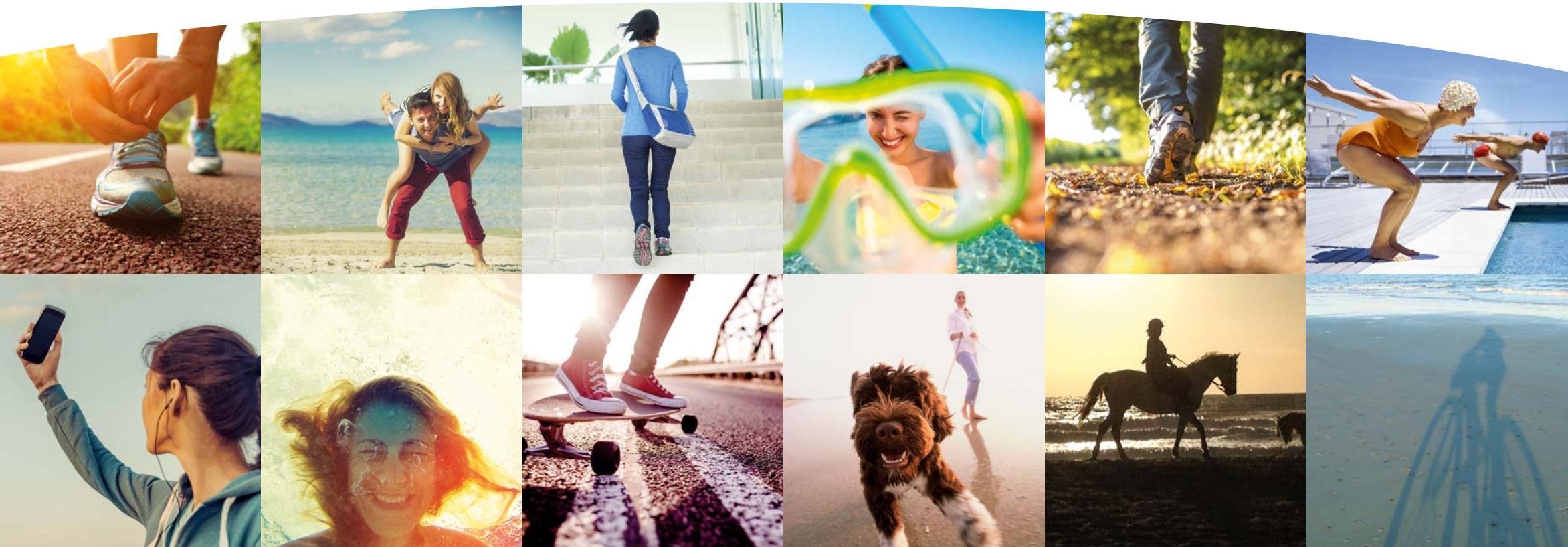
- Individuell berechnetes SmartPoints Budget:
 - Tägliche SmartPoints
 - Wöchentliche SmartPoints
- Budget für Essen und Getränke ausgeben.
- Mit SmartPoints feststellen, was am besten ist: eiweißreiches Essen und Lebensmittel, die wenig Zucker und wenige gesättigte Fettsäuren enthalten.
- Für 4 SmartPoints wählen:
2 Stückchen Schokolade **oder** eine ganze Schüssel Beerenquark.





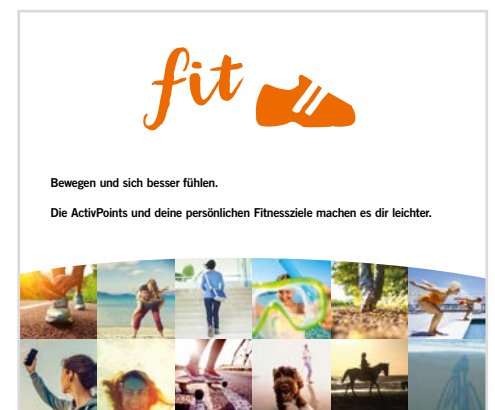
Bewegen und sich besser fühlen.

Die ActivPoints und deine persönlichen Fitnessziele machen es dir leichter.





- Wenn man sich bewegt, fühlt man sich besser!
- Deshalb gibt es individuelle Fitnessziele.
- Jede Bewegung bringt ActivPoints = Motivation.
- Tipps und Tools – hier im Treffen, in der App und online, z. B.:
 - Für Einsteiger: Ideen und Übungen für den Alltag.
 - Für fittere Personen: individuelle Fitnesssempfehlungen und Workout-Videos.





feel

Zufriedene Menschen nehmen
besser ab.

Was tut
dir
gut?

Nimm dich
wichtig!

Sei
achtsam!

Du bist
wichtig!

Think
positive!

Trau dich,
nein
zu sagen.



Zufriedene Menschen nehmen besser ab!

- Mit Feel Good Programm Zeit für sich reservieren.
- Rundum wohlfühlen = man profitiert beim Abnehmen.
- Programm zu Ihrem Programm machen.
- Beispiele:
 - Sich kleine Auszeiten genehmigen.
 - Positiv denken.
 - Achtsam den Moment genießen.
 - Sich wichtig nehmen.



Mein Abnahme- erfolg

**Im Budget bleiben und mit dem
Feel Good Programm bis 1 Kilo
pro Woche abnehmen.**



Ihr Abnahmeerfolg

- Im SmartPoints Budget bleiben.
- Mit dem Feel Good Programm bis 1 Kilo pro Woche abnehmen.



So kannst du deine

Erfolgsgstory starten!

monatspass MonatsPass aktivieren.



Weight Watchers App herunterladen.



Feel Good Fragebogen ausfüllen.



**Essen, Getränke, Bewegung: alles aufschreiben –
am besten mit der App.**



So können Sie Ihre persönliche

Erfolgstory starten!

- Bestes Angebot ist der MonatsPass (aktuelles Angebot nennen).
 - Unbegrenzt Treffen besuchen.
 - App und online nutzen.
 - Jede Menge Unterstützung auch zwischen den Treffen.
- Auf www.weightwatchers.de MonatsPass aktivieren.
- Weight Watchers App herunterladen (verfügbar für iOS und Android).
- Feel Good Fragebogen ausfüllen.
 - Persönliches SmartPoints Budget und
 - individuelle Fitnessziele bekommen.(Alternativ berechne ich gerne beides für Sie.)
- Aufschreiben, was man isst und trinkt, und wann man sich bewegt.
- Am einfachsten geht das mit der App.
- **Wer möchte starten?**





Ich bin für

dich da!

Ich bin für *Sie* da!

- Erste Fragen klären wir gleich an der Waage.
- Das bzw. die Treffen finden statt am ...
- Die Servicezeit ist ...
- Einladung zum Newsletter aussprechen.
(Info, dass Kunde E-Mail mit Newsletter-Einladung bestätigen muss.)

