

**Kalorienzählen kann jeder, aber nimmt man damit auch erfolgreich ab? Nicht immer. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass eiweißreiche Lebensmittel dabei helfen können, Gewicht zu verlieren, während Zucker und gesättigte Fettsäuren das Abnehmen eher schwierig machen. All dieses Wissen fließt in die Berechnung der neuen SmartPoints ein, sodass es für dich noch einfacher ist, die besten Lebensmittel auszuwählen und gesund abzunehmen.**

#### **So funktioniert's**

**Jedes Lebensmittel hat einen SmartPoints Wert. Und du hast ein SmartPoints Budget, das du für Essen und Getränke ausgeben kannst. Die SmartPoints für jedes Lebensmittel werden mit einer Formel berechnet, in die die Kalorien sowie der Gehalt an Zucker, gesättigten Fettsäuren und Eiweiß einfließen.**

- **Kalorien:** sind die Basis jedes SmartPoints Werts.
- **Eiweiß:** Je mehr davon in einem Lebensmittel enthalten ist, desto niedriger ist der SmartPoints Wert.
- **Zucker und gesättigte Fettsäuren:** Je mehr davon in Essen und Getränken steckt, desto höher ist der SmartPoints Wert.

## **Die Vorteile der SmartPoints**

Die Lebensmittel mit wenigen SmartPoints sind am besten und gesündesten. Sie machen lange satt und stecken voller guter Inhaltsstoffe.

Teilnehmer, die die neuen SmartPoints\* genutzt haben,

- finden es einfacher, **gesünder** zu essen und
- sind insgesamt **zufriedener** mit dem Programm und ihrem Erfolg.

\*Qualitative Marktforschung, August 2015.

## **Iss ab jetzt smart - mit den SmartPoints!**

Für 9 SmartPoints hast du die Wahl:

## Du trinkst und isst das ...



1 Glas Cola **5**

2 Stückchen Schokolade **4**

## ... oder all das!



1 Glas **0**  
Cola light

Saftiges **7**  
Hähnchen-Ei-  
Sandwich

1 Apfel **0**  
1 Becher (150g) **2**  
Magermilchjoghurt,  
Natur

## Fragen - und Antworten - zu den SmartPoints

### Reicht es nicht, einfach nur Kalorien zu zählen?

5 Bananen (à 100 g/93 kcal) liefern fast so viele Kalorien wie eine Tafel Schokolade (100 g/539 kcal). Trotzdem liefert die Banane natürlich deutlich mehr

Vitamine und Mineralstoffe als die Schokolade und ist klar die bessere Wahl. Das heißt: Die SmartPoints bewerten nicht nur den Kaloriengehalt, sondern auch die Nährwertqualität des Lebensmittels.

### **Warum gibt es die neuen SmartPoints?**

Als 2010 die ProPoints eingeführt wurden, entsprach das dem damals aktuellen wissenschaftlichen Stand. Jetzt passt Weight Watchers das Programm erneut den aktuellsten Erkenntnissen an: Mit den SmartPoints isst du eiweißreicher und gleichzeitig weniger Zucker und weniger gesättigte Fettsäuren.

### **Wo finde ich die SmartPoints für meine Lebensmittel?**

Am schnellsten findest du sie in der App (für iOS/Android) oder in deinem Online-Tagebuch. Du nimmst lieber die Papiervariante? Dann sind die SmartPoints Liste und der „Einkaufen & Genießen“ Guide ideal für dich!