

Bienvenue dans notre Programme **PersoPoints™**



Vous venez de faire quelque chose de bien pour vous.

Bravo ! Maintenant, c'est à nous de vous guider vers vos objectifs, et ça commence ici : **WW fonctionne parce que nous prenons en compte tous les aspects de votre vie**, la façon dont vous mangez, percevez les choses, dormez, et bougez, et comment tout ceci influence votre poids et votre bien-être. Au final, vous ne perdrez pas seulement du poids ; vous serez également étonné et reconnaissant de tout ce que votre corps peut faire.

Les outils WW sont là pour vous guider.



Un programme facile à vivre

Pour que vous puissiez perdre du poids sans rater un seul bon moment de votre vie.

Des techniques pour un état d'esprit utile

Dans la vie, il y a des hauts et des bas... Nous vous aiderons à garder une vue d'ensemble et à ne pas vous focaliser sur les difficultés qui vous empêchent d'avancer.

Des outils pour bouger

Une activité qui vous plaît ? Ça existe, c'est promis ! Vous découvrirez de nouvelles façons de bouger qui vous donneront envie de continuer.

Des conseils pour un sommeil plus sain

Il est plus facile de faire les bons choix quand on est reposé. Créez un rituel du coucher avec de la musique apaisante, enregistrez votre sommeil et profitez de nos conseils pour bien dormir.

Rencontrez les experts WW qui vous aideront à démarrer

Scientifiques, diététiciennes-nutritionnistes, coaches qualifiés :
vous êtes entre de bonnes mains.



D^R Delphine Théard

*Responsable du Pôle
Programme & Science*



Delphine Quinaud

*Diététicienne et Responsable
Base de données alimentaire*



Marie Anne Talleux

*Ingénieur agro, Diététicienne et
Responsable Programme*



Sophie Yoldjoglou

Coach WW

Accédez à la communauté WW



Appelée Connect, notre communauté digitale, 100% dédiée à nos membres, est une source d'inspiration, de partage et de bienveillance. Imaginez un fil d'actualité rempli de personnes partageant les mêmes intérêts, qui visent toutes à atteindre leurs objectifs en encourageant les vôtres.

**Vous pouvez trouver Connect
dans la barre de navigation
de l'appli WW**

Recherchez cette icône



Un programme de perte de poids aussi unique que vous

Le nouveau programme WW PersoPoints™ est le plus personnalisé jamais conçu : il n'y en a pas deux identiques ! Le vôtre est créé en fonction de vos aliments préférés, de votre métabolisme et de vos objectifs.

Un programme conçu pour vous, et par vous

Vous nous dites ce que vous aimez manger et comment vous aimez bouger, et nous élaborons ensemble un programme spécialement conçu pour vous.

Un système de Points révolutionnaire

Notre algorithme amélioré vous dirige vers les meilleurs aliments pour votre santé : riches en acides gras insaturés, fibres et protéines, et pauvres en sucres ajoutés et acides gras saturés.

L'assurance de ne pas avoir faim

Avec vos aliments à ZeroPoint™ sur mesure que vous n'avez pas à compter, WW vous aide à éviter les fringales. Et en plus, ils vous permettent d'ajouter des Points à votre budget.



Vous vivez avec un diabète ?

Découvrez comment votre programme WW PersoPoints s'adapte à vous sur [WW.com/diabete](https://www.ww.com/diabete)

Rappel : WW ne peut se substituer à un suivi médical. Consultez votre médecin pour tout problème de santé.





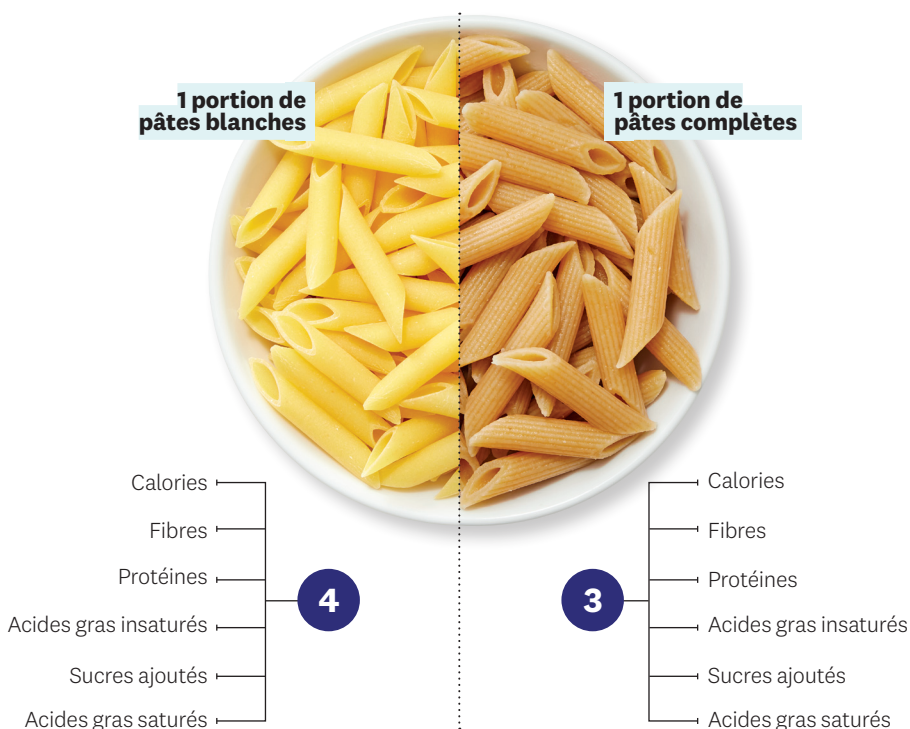
Salade de riz au curry

Retrouvez cette
recette et des
milliers d'autres
dans l'appli WW !

Tout sur les PersoPoints™

Chez WW, nous faisons en sorte de résumer les informations nutritionnelles complexes des aliments en un simple chiffre facile à comprendre ! Notre nouvel algorithme va au-delà de nos précédentes formules de calcul, en incluant les fibres, en distinguant les acides gras insaturés des saturés et les sucres naturellement présents de ceux ajoutés.

Quel est le meilleur choix pour vous ?



Les pâtes complètes sont meilleures pour la santé, et PersoPoints le reconnaît et le valorise en diminuant la valeur en Points. Ce chiffre vous guide vers le choix le plus sain en un clin d'œil.



Pas besoin de calculer : l'appli le fait pour vous !

Plus de détails

Chaque aliment a une valeur en PersoPoints

C'est un moyen infallible de déterminer en un coup d'œil quels sont les aliments les plus intéressants nutritionnellement. Connaître la valeur en PersoPoints d'un aliment vous aide à rester sur la bonne voie, ce qui nous amène à...

Vos PersoPoints journaliers

Ils vous sont propres et sont calculés pour vous aider à atteindre vos objectifs. Vous pouvez les dépenser comme bon vous semble.

Vous enregistrez ce que vous mangez dans l'appli WW

C'est simple et rapide, nous vous montrerons comment faire.

Si vous dépassez un peu vos PersoPoints journaliers, ce n'est pas grave !

Vous avez également des PersoPoints hebdos, une réserve que vous pouvez utiliser si vous en avez besoin pendant la semaine.

Si vous êtes un peu en dessous de vos PersoPoints journaliers, ce n'est pas grave non plus

Jusqu'à 4 Points journaliers non utilisés seront automatiquement reportés dans vos PersoPoints hebdos, afin que vous puissiez les utiliser un autre jour. Vous n'avez rien à faire : l'appli WW le fait pour vous !

Spaghettis
aux crevettes,
piment
et tomates
cerise



Les aliments à ZeroPoint™ personnalisés

Ils sont vos « héros » car ils ajoutent de la variété et du goût à tous vos repas, sans diminuer votre budget PersoPoints™. Il suffit de comparer ces sandwiches !

4 Pain blanc

5 Rosette

0 Cornichons

8 Beurre

17

0 Carottes

0 Poivrons grillés

0 Moutarde

0 Tomates

1* Jambon de dinde

3 Pain complet

2* Avocat

0 Oignons

0 Salade verte

*Ou 0 PersoPoint™ si c'est sur votre liste d'aliments à ZeroPoint. Retrouvez votre liste sur l'appli WW.

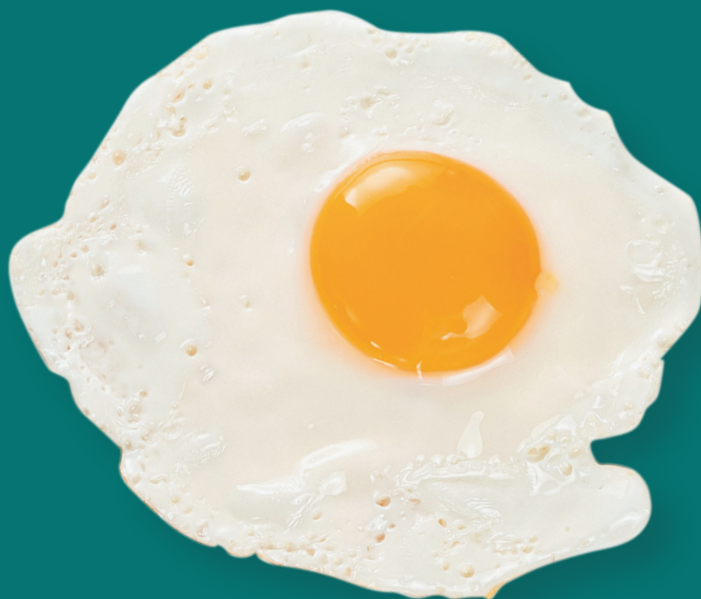


Comme la valeur en Points est personnalisée pour VOUS, ce sandwich pourrait être compris entre 3 et 6 Points.

Zoom sur les ZeroPoint

Une alternative à ZeroPoint pour tous

Les œufs



Ce n'est pas étonnant que les œufs soient nos ZeroPoint chouchous : ils ont des avantages considérables ! Riches en protéines et en micronutriments essentiels tels que les vitamines du groupe B, les œufs sont peu coûteux, faciles à cuisiner, et peuvent aussi bien servir d'en-cas rapide que de repas complet.

Voici 3 recettes délicieuses qui pourront satisfaire une petite faim à tout moment de la journée !



POUSSES
D'ÉPINARDS



OIGNONS



SAUMON



**ŒUFS EN COCOTTE
AU SAUMON
ET ÉPINARDS CRÉMEUX**



PAIN AUX
CÉRÉALES



AVOCAT



TOMATE



JAMBON
DE DINDE



**TARTINE DINDE
AVOCAT ET ŒUF**



LÉGUMES
SECS



BETTERAVE
ROUGE



TOFU



**SALADE DE LENTILLES
ET POIS CHICHES AUX
BETTERAVES CRUES
ET ŒUF POCHÉ**

Obtenez les recettes complètes sur l'appli WW !

Pourquoi nous vous recommandons d'enregistrer ?

Enregistrer aide à former une habitude clé : la prise de conscience. Chaque fois que vous enregistrez, vous faites une pause et prenez conscience du choix sain que vous venez de faire. Vous n'aurez pas à enregistrer indéfiniment, mais c'est le moyen idéal pour commencer.



Dr Delphine Théard
Responsable du Pôle
Programme & Science

« Enregistrer aide à remarquer ce qui fonctionne et ce qui nous freine. Cela permet de faire des changements vraiment significatifs pour mettre en place des habitudes saines. »

Devenez expert de l'appli WW

Découvrez tous les outils de l'appli WW grâce à notre **Live Découverte Appli**. C'est sur Connect, et c'est gratuit !

[WW.com/live-decouverte-appli](https://www.com/live-decouverte-appli)



Téléchargez l'Appli WW pour commencer dès maintenant
(si vous ne l'avez pas déjà fait)



Coach Caroline,
Digital 360

Astuces pour enregistrer

La science dit que les personnes qui enregistrent le plus souvent perdent davantage de poids. Voici 3 façons simples de le faire.

Prenez des photos. Lorsque vous êtes pressé, prenez une photo de votre repas et enregistrez-le plus tard. Un repère visuel vous aidera à vous en souvenir.

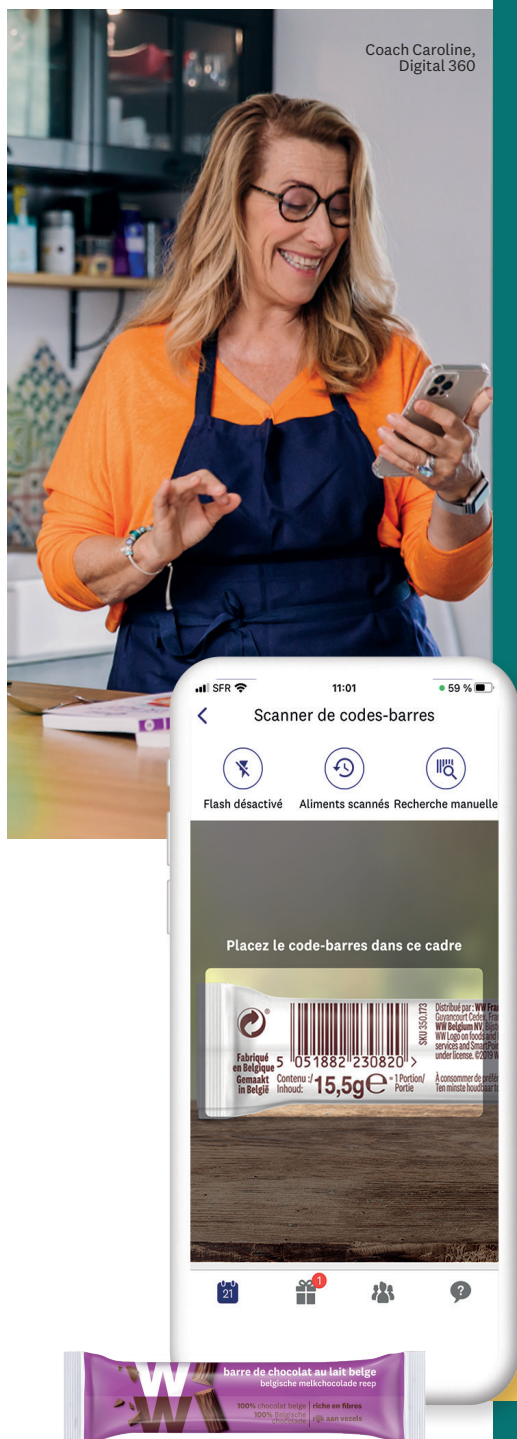
Notez grâce aux émojis. Au lieu de taper « pizza », utilisez l'emoji 🍕. Vous obtiendrez les mêmes résultats, mais en plus amusant !

Estimez. Vous ne connaissez pas tous les ingrédients d'un plat ? Ce n'est pas grave. Trouvez un plat similaire et enregistrez-le. Si, au contraire, vous savez ce qu'il y a dans le plat mais ne voulez pas enregistrer chaque ingrédient, appuyez sur la barre de recherche et faites défiler jusqu'à « Ajout express ». Estimez le total de Points et c'est fini !

Notre outil de suivi n°1

Notre **scanner de codes-barres** est le moyen le plus rapide et facile d'enregistrer (presque) tous les produits alimentaires.

Recherchez cette icône en haut de votre écran d'accueil.



Vous voulez plus de PersoPoints™ ?

Question rhétorique. Bien sûr ! Qui n'en voudrait pas ? Notre nouveau programme vous permet d'ajouter des PersoPoints à votre budget. Comment ? Vous gagnez des Points en développant des habitudes saines, qui à leur tour favorisent votre perte de poids et votre bien-être. Maintenant, les choix les plus malins sont récompensés.



CLAIRE ET TIMOTHÉE,
MEMBRES WW

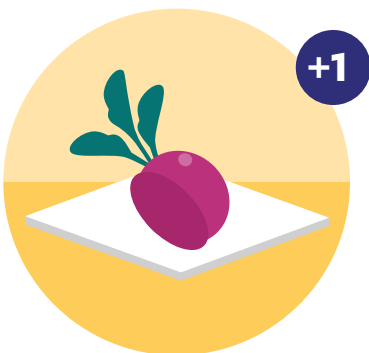
Chassez les idées reçues

« Si je gagne des PersoPoints, je vais prendre du poids ».

Faux. Votre budget est conçu pour que vous puissiez gagner et utiliser ces Points additionnels tout en continuant à perdre du poids.



3 manières simples de gagner des Points



Mangez des légumes !

1 portion de légumes non-amylacés* = 1 Point ajouté à vos PersoPoints journaliers (illimité).

Pourquoi ? Ces légumes sont riches en fibres, nutriments qui vous aident à rester rassasié plus longtemps.

Conseil : vous ne savez pas si les carottes ou les courges sont des légumes non-amylacés ? Vous trouverez la liste complète des légumes qui rapportent des Points à la page 23 (ou dans l'appli WW).



Buvez de l'eau !

1,75 l d'eau par jour = 1 Point ajouté à vos PersoPoints journaliers (limité à 1 par jour).

Pourquoi ? Si vous buvez de l'eau, cela signifie que vous allez probablement boire moins de jus de fruits ou de soda, et peut-être même les remplacer, ce qui peut vous aider à respecter votre budget.

Conseil : commencez par un verre supplémentaire par jour. Vous atteindrez 1,75 l plus vite que vous ne le pensez !



Soyez actif !

Bouger plus = plus de Points ajoutés à vos PersoPoints hebdos (illimité). Le nombre de Points dépend de l'activité, votre âge, votre taille, votre sexe et votre poids.

Pourquoi ? La science dit qu'une activité régulière associée à une alimentation plus saine permettent de perdre 20 % de poids en plus, par rapport à un changement d'alimentation uniquement.

Conseil : « L'activité déguisée » ! Promener votre chien, jardiner, faire le ménage, tout cela compte !

* Légumes non-amylacés : légumes ne contenant pas ou peu d'amidon.

Votre check-list pour le jour 1 de votre programme

Combien de cases pouvez-vous déjà cocher ?

- ☐ **Télécharger l'appli WW**
- ☐ **Répondre à quelques questions pour découvrir mon programme personnalisé**
- ☐ **Découvrir ma liste sur mesure d'aliments à ZeroPoint™**
- ☐ **Noter dans l'appli mon premier repas**

« Ce nouveau programme est tellement ludique ! On peut gagner des Points en s'hydratant, en mangeant des légumes ou en bougeant. Autrement dit, chaque fois que vous vous engagez un peu plus pour votre bien-être, vous êtes récompensé ! »



Sophie Yoldjoglou
Coach WW



**Avec
PersoPoints,
vous ne
pouvez que
réussir !**

Une semaine type chez WW

Ceci n'est qu'un exemple de menus variés et délicieux que vous pouvez manger tout en perdant du poids.



TROUVEZ PLUS DE RECETTES DANS LES LIVRES DE RECETTES !

Disponibles en studios ou **sur le Shop WW**

<https://www.weightwatchers.fr/fr/shop>

JOUR 1

PETIT DÉJEUNER

Avocado toast avec du pain complet, de l'avocat et un œuf au plat
Salade de fruits
Café

DÉJEUNER

Burrito aux poivrons rouges avec haricots noirs, riz et sauce au yaourt et citron vert
Orange



COLLATION

Yaourt nature avec des noixettes concassées

DINER

Buddha bowl avec du quinoa, des crevettes, du concombre, des tomates cerise, du maïs et une vinaigrette citronnée
Fromage blanc et fruits rouges surgelés

JOUR 2

PETIT DÉJEUNER

Flocons d'avoine
Yaourt nature accompagné de miel
Quelques amandes
Pomme
Café

DÉJEUNER

Arc en ciel de nouilles de riz et de carottes et céleri râpés, pois gourmands, escalope de porc émincée, graines de sésame et menthe
Pain et Comté
Ananas

COLLATION

Banane

DINER

Betterave vinaigrette
Poulet au curry et patates douces au four
Petit suisse nature



Delphine Quinaud

Diététicienne et Responsable
Base de données alimentaire



JOUR 3



PETIT DÉJEUNER

Pancakes de banane

Yaourt nature

Café

DÉJEUNER

Brochette de dinde
marinée avec du thym
et du citron, semoule
et ratatouille

Kiwi

COLLATION

Petit suisse avec
une poignée d'amandes

DINER

Papillote de saumon avec
une rondelle de citron
jaune et un filet d'huile
d'olive, haricots verts
et fèves

Fromage blanc

Clémentines

JOUR 4

PETIT DÉJEUNER

Bol de lait demi-écrémé

Céréales

Café

DÉJEUNER

Spaghettis complets,
courge rôtie, tofu
et cerneaux de noix
Entremet à base de soja
nature

COLLATION

Orange

DINER

Endives, fromage bleu
et noix en vinaigrette
Pilaf aux deux lentilles
Banane cuite au four avec
1 carré de chocolat



JOUR 5

PETIT DÉJEUNER

Tranches de pain complet
avec fromage frais
et blanc de poulet

Salade de fruits

Café

DÉJEUNER

Polenta façon pizza
de Laurence et salade
verte vinaigrette

Petit suisse nature

Fruits de la passion



COLLATION

Fromage blanc
avec biscuit sec

DINER

Steak, rondelles
de courgette aux herbes
de Provence et frites
de pommes de terre
au four
Poire

Echanges malins pour moins de PersoPoints™ dans vos recettes

Vos papilles remarqueront à peine la différence, mais votre budget vous remerciera.



Dessert

Remplacez la crème entière par du tofu



TARTE AU CHOCOLAT NOIR

Pâtisserie

Remplacez le sucre par
de la compote de pommes
sans sucres ajoutés



**MUFFINS AUX MYRTILLES
SANS SUCRES AJOUTÉS**

Pâtes

Remplacez une partie des
spaghettis par des spaghettis
de courgettes



**SPAGHETTIS DE COURGETTES,
TOMATES ET CREVETTES**

Salade composée

Remplacez la mayonnaise
par une sauce au yaourt



**PIÉMONTAISE
LÉGÈRE**

Burger

Remplacez le pain par
des haricots blancs



**BURGER TARBAIS
TOMATES BASILIC**

Taille des portions : un guide pratique

Nous aimons beaucoup les ustensiles de mesure, mais nous ne les avons pas toujours à portée de main. Lorsque vous sortez à l'extérieur, utilisez vos mains pour estimer les portions.



Poing
1 tasse



Bout du doigt
1 cuillère à café



Paume
Environ 120 g de viande
ou de poisson



**Taille d'une chips dans
le creux de la main**
1 cuillère à soupe



Main en creux
20 g d'amandes



Pouce
30 g de fromage



Bien sûr, toutes les mains n'ont pas la même taille, donc si vous voulez être plus précis, comparez la vôtre à la quantité dans une tasse ou une cuillère. Cela vous donne des repères au quotidien !

Les légumes qui vous boostent

Ils sont nombreux ! En plus d'être rassasiants et bons pour votre santé grâce aux fibres, aux vitamines et aux minéraux qu'ils contiennent, tous les légumes non-amylacés* de cette liste vous rapportent des Points en plus. Une portion (crue, cuite, fraîche ou congelée) = 1 PersoPoint ajouté à vos Points journaliers.

- Artichaut (entier, cœur et fond)
- Asperge (verte et blanche)
- Aubergine
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte (orange, jaune et violette)
- Céleri (branche et rave)
- Champignon
- Chayotte, christophine
- Chou-fleur
- Chou (blanc, rouge et vert)
- Chou de Bruxelles
- Cœur de palmier
- Concombre
- Courge (butternut, spaghetti, ...)
- Courgette (verte et jaune)
- Crosne
- Échalote
- Endive
- Épinard, et pousses d'épinard
- Fenouil
- Haricot beurre, haricot vert
- Navet
- Oignon
- Poireau
- Pois gourmand
- Poivron (jaune, vert, orange et rouge)
- Potimarron
- Potiron
- Radis (rose et noir)
- Rutabaga
- Salade
- Salsifis
- Soupe de légumes (sans matière grasse, sans féculents)
- Tomate (rouge, jaune, verte et orange)

* Légumes non-amylacés : légumes ne contenant pas ou peu d'amidon.



**Téléchargez
l'appli WW !**

WW.com

Le système de perte de poids WW et ces documents sont la propriété de WW International, Inc. et réservés à l'utilisation exclusive des membres de WW pour perdre du poids ou le maintenir.

L'appli WW et les outils digitaux sont réservés aux membres ayant souscrit un abonnement.

Le logo pastille WW, WW, Points, PersoPoints, ZeroPoint et WellnessWins sont des marques déposées de WW International, Inc.

401669 - © 2021
WW International, Inc.
Tous droits réservés.

WW France
Immeuble Belvédère
1-7 Cours Valmy
92923 Paris La Défense Cedex

0969 321 221
(Appel non surtaxé)

