



Pour plus d'information, contactez :

Elan Edelman pour WW

Laura Appenzeller – laura.appenzeller@elanelleman.com – Tél : 01 86 21 50 64

Mélanie Correia – melanie.correia@elanelleman.com – Tél : 06 10 42 45 78

Démarrage Express pour WW Liberté® :

WW, le nouveau Weight Watchers, lance Démarrage Express, pour celles et ceux qui veulent perdre du poids tout de suite !

Lorsque l'on a un objectif minceur, on souhaite voir très rapidement les premiers résultats sur la balance et ainsi pouvoir se féliciter de ses efforts qui peuvent paraître contraignants pour certains. D'ailleurs, il est ainsi prouvé scientifiquement qu'une **perte de poids efficace dès le départ est un facteur prédictif important du succès de la perte de poids totale d'une personne***. Fort de cette vérité scientifique et des dernières connaissances nutritionnelles et en science du comportement, **WW innove et lance Démarrage Express pour WW Liberté**. Une solution simple, efficace et clé en main, conçue pour optimiser la perte de poids et accompagner les personnes qui pensent que le démarrage d'un programme minceur est difficile.

2 semaines clés en main

Un accompagnement qui débute par une proposition de menus équilibrés et rassasiants créés et calculés avec les SmartPoints® du nouveau programme WW Liberté. Ces menus sont composés d'aliments à ZéroPoints™ mais aussi de féculents et de protéines animales et végétales afin de garantir une satiété tout en perdant du poids. Des conseils et alternatives sont aussi offerts pour enrichir ses menus ou les rendre encore plus flexibles. Et, puisque WW Liberté ne concerne pas seulement l'alimentation mais aussi le bien-être et l'activité physique, les menus sont accompagnés d'idées pour se consacrer à soi et bouger plus au quotidien.

Démarrage Express pour WW Liberté®, c'est :

- 2 semaines de menus clés en main : 42 menus incluant petit déjeuner, déjeuner, et dîner
- 14 idées de collation
- 20 recettes
- Des astuces pour bouger plus et rester motivé.
- 2 listes des courses hebdomadaires pour simplifier le quotidien
- Optimisation de sa perte de poids sur les 2 premières semaines

**Démarrage Express
pour WW Liberté®**



*Nackers LM et al Int.J. Behav. Med. 2010 17:161-167



Le succès du nouveau WW Liberté repose sur 3 dimensions :

Manger ce que l'on aime :

Avec WW, il est possible de manger de tout sans se priver ! Une fois son budget SmartPoints personnalisé établi, il ne reste plus qu'à découvrir les menus et idées recettes, depuis l'appli WW ou sur le site internet WW.com pour commencer Démarrage Express.

Voir les choses autrement :

Avec WW, on apprend à changer sa façon de penser pour se placer dans un état d'esprit qui aide à atteindre ses objectifs.

Bouger comme il nous plaît :

En mettant un peu plus de mouvement dans son quotidien et en trouvant une activité que l'on aime, il est simple de se sentir fort et fier de ce que l'on accomplit.

Pour plus d'informations sur le programme WW, rendez-vous sur le site internet ww.com/fr .



Exemple d'une journée type avec un menu et une recette :

Jour 1 Ma journée à 24

Petit déjeuner 5

2 tranches de pain (50 g)	3
2 cc de confiture	2
1 yaourt nature classique	0
1 fruit de saison	0
Thé	0

Besoin de plus ?

+ de pain
Yaourt au lait entier
et/ou aux fruits

Déjeuner 7

100 g de bavette de bœuf cuite à la poêle avec 1 cc d'huile	3 1
100 g de tortellini cuits	3
100 g de cubes de courgette	0
à la sauce tomate cuisinée (1 CS)	0
1 yaourt classique	0

+ de bavette de bœuf
+ de tortellini
Ajouter du parmesan
+ de sauce tomate cuisinée
Yaourt au lait entier et/ou aux fruits

Collation 0

1 fruit de saison	0
-------------------	---

Dîner 12

150 g de rôti de dinde dans le filet cuit au four avec 1 cc d'huile	3 1
avec 100 g de petits pois	0
150 g de boulgour cuit à l'eau	3
1 faisselle	4
1 cc de confiture	1

+ de rôti de dinde

+ de boulgour, raisins secs,
noix de cajou

**Vous pouvez remplacer le rôti de dinde + la cc d'huile du dîner 4
par la recette de roulade à la bière et au potiron, page ci-contre.**



Exemple d'une journée type avec un menu et une recette :



Roulade de dinde à la bière et potiron

Préparation 15 min | Cuisson 15 min | Pour 4 personnes



400 g de dés de potiron
1 CS d'huile d'olive
1 pincée de fleur de sel
440 g d'escalope de dinde
8 tranches de filet de bacon
4 tranches de cheddar (10 g chacune)
1 oignon
2 cc de beurre demi-sel
50 ml de bière
1 pincée de poivre du moulin

- 1** Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7). Enrober les dés de potiron avec l'huile et les disposer dans un plat. Saupoudrer d'une pincée de fleur de sel et enfourner 20 min.
- 2** Pendant ce temps, étaler les escalopes de dinde sur un plan de travail, déposer sur chacune une tranche de bacon et une de fromage. Bien poivrer.
- 3** Rouler les escalopes et les maintenir fermées avec une pique en bois. Détailler le reste de bacon en lamelles. Peler et émincer l'oignon et le faire dorer avec le beurre dans une casserole.
- 4** Ajouter les roulades de dinde. Les tourner légèrement et laisser cuire 10 min à feu moyen. Verser la bière, ajouter les cubes de potiron cuits et les lamelles de bacon, mélanger et poursuivre la cuisson 5 min.



A propos de WW

WW, le nouveau nom de Weight Watchers, est une entreprise internationale dans le secteur du bien-être et le leader mondial des programmes minceur. Nous inspirons chaque jour des millions de personnes à adopter des habitudes saines pour la vraie vie. A travers notre expérience digitale stimulante et notre coaching en groupe, nos membres suivent un programme qui s'adapte facilement et durablement à leur vie, et qui englobe alimentation saine, activité physique et état d'esprit positif. Avec plus de 50 années d'expérience consacrées à créer des communautés, et notre expertise approfondie en science du comportement, nous visons à rendre le bien-être accessible à tous. Afin d'en savoir plus sur l'approche de WW pour une vie saine, rendez-vous sur [WW.com](https://www.ww.com) et pour découvrir plus d'informations sur l'évolution de la marque WW, visionnez la vidéo ci-dessous.

