



WW INTRODUCEERT *mijnWW*: NIEUW WETENSCHAPPELIJK PROGRAMMA IS MEEST GEPERSONALISEERDE OOI, WAT AFSLANKEN MAKKELIJKER MAAKT

Dankzij een persoonlijke vragenlijst en traject biedt WW zijn members voor het eerst een gepersonaliseerde ervaring, met een plan dat het beste bij hun levensstijl past. MijnWW biedt verschillende opties die gebaseerd zijn op wetenschappelijke inzichten en die je makkelijker doen afslanken.

BRUSSEL, 11 november 2019 – Vandaag lanceert WW (NASDAQ: WW), Weight Watchers® heruitgevonden – *mijnWW*, een nieuw programma om af te slanken dat het meest gepersonaliseerde ooit is. *MijnWW* is gebaseerd op wetenschappelijke en gedragsinzichten en biedt meer flexibiliteit en vrijheid aan dan ooit tevoren, waardoor members makkelijker afslanken. *MijnWW* gebruikt de persoonlijke voedingsvoorkeuren en de specifieke levensstijl van iedere member om hem of haar te matchen met een van de vele manieren om het programma te volgen. Dit zorgt voor klinisch significant gewichtsverlies en minder honger en *cravings*.¹

WW begrijpt dat ieders noden en eetpatronen bij afslanken verschillend zijn, en dat wat werkt voor de ene persoon niet per se voor de andere werkt. Daarom worden nieuwe members voortaan uitgenodigd om een op wetenschap gebaseerde persoonlijke vragenlijst in te vullen. Die peilt uitgebreid naar onder meer voedingsvoorkeuren, hoe belangrijk beweging voor hen is, hun levensstijl en hoe ze naar afslanken kijken. Vervolgens worden ze gematcht met een plan dat het beste bij hen past.

“Als ‘s werelds grootste afslankprogramma en partner in wellness, inspireren we gezonde gewoonten voor het echte leven – en iedereen is verschillend”, zegt Mindy Grossman, President en CEO van WW. “We luisteren voortdurend naar onze gemeenschap en we weten dat ze op zoek zijn naar een meer gepersonaliseerde aanpak van gewichtsverlies. Met ons nieuwe *mijnWW* programma helpen we onze members afslanken op hun manier, die past bij *hun* leven.”

Gary Foster, PhD en Chief Scientific Officer van WW: “Het is wetenschappelijk bewezen dat er met een gepersonaliseerde aanpak meer betrokkenheid en gedragsverandering is dan met een algemene aanpak. Het nieuwe *mijnWW* programma zorgt ervoor dat mensen hun leven kunnen blijven leiden en toch gewicht verliezen. We matchen members met een specifieke aanpak die voor hen de juiste is. Dat is de meest flexibele aanpak, die hen de meeste vrijheid biedt en hen het zelfvertrouwen geeft om te slagen.”

Binnen de brede waaier aan mogelijkheden kunnen members kiezen tussen 3 voedingsplannen. Die gaan allemaal terug op de wetenschappelijk bewezen WW aanpak om af te slanken die meermaals gelauwerd werd. Ze maken gebruik van het SmartPoints® systeem en de ZeroPoint™ foods.² Zoals altijd is geen enkel voedingsproduct verboden bij *mijnWW*.

¹ Voor-na studie van 6 maanden bij 143 deelnemers, uitgevoerd door PhD Patrick O’Neal en collega’s aan het Medical University of South Carolina’s Weight Management Center. Studie gefinancierd door WW.

² WW’s SmartPoints systeem gebruikt complexe nutritionele data en brengt deze terug tot een eenvoudig en begrijpelijk cijfer. ZeroPoints voedingsproducten moeten niet gewogen, gemeten of bijgehouden worden en vormen de basis van een gezond eetpatroon met een laag risico op overeten.



- **Groen** leidt mensen naar 100+ ZeroPoints foods, met het meest aanzienlijke SmartPoints budget dat kan 'gespendeerd' worden aan lievelingseten.
- **Blauw** is gebaseerd op 200+ ZeroPoints voedingsproducten waarmee je je maaltijd kan samenstellen, met een meer gematigd SmartPoints budget. Members die nu al WW volgen, zullen dit programma herkennen als WW Freestyle®.
- **Paars** bestaat uit 300+ ZeroPoint foods en een bescheidener SmartPoints budget.

Naast de voedingsplannen, biedt het nieuwe *mijnWW* programma een waaier aan opties aan, zodat eenieder een aanpak krijgt die op hem of haar is afgestemd:

- Members worden tot het programma geïntroduceerd op een gepersonaliseerde manier, met inspiratie en tips die beantwoorden aan de specifieke noden die ze eerder opgaven in de vragenlijst
- Members krijgen een persoonlijk dagelijks SmartPoints budget
- Ze krijgen content die speciaal op hen is afgestemd: niet enkel recepten, maar ook aanbevelingen om te bewegen en mindset-skills die wetenschappelijk en toch concreet en praktisch zijn
- Members krijgen toegang tot een community die dezelfde aanpak als hen volgt

Tijdens een 6 maanden durend klinisch onderzoek van het *mijnWW* programma, uitgevoerd aan het Medical University of South Carolina's Weight Management Center, bleek uit de resultaten dat deelnemers klinisch significante voordelen ondervonden, zowel op als naast de weegschaal, met als gemiddelde:

- 8% gewichtsverlies
- 2% vermindering van de systolische bloeddruk (bovendruk)
- 24% minder honger
- 7% minder *cravings*, waaronder beduidend minder zin in eten met hoog vetgehalte, zoetigheden en fast food vetten

Wanneer men hen vroeg naar het programma:

- 97% van de deelnemers gaf aan dat *mijnWW* je helpt om gezonde gewoontes aan te leren voor de lange termijn
- 94% van de deelnemers gaf aan dat *mijnWW* je skills leert om niet aan te komen
- 90% van de deelnemers gaf aan dat *mijnWW* aanvoelt als een levensstijl in plaats van een dieet
- 96% van de deelnemers gaf aan dat *mijnWW* flexibel is, aangezien geen enkel voedingsmiddel verboden is
- 90% van de deelnemers gaf aan dat *mijnWW* een programma is dat ze makkelijker kunnen volhouden dan wanneer ze probeerden om op eigen houtje af te slanken
- 88% van de deelnemers gaf aan dat *mijnWW* een gemakkelijkere manier is om af te slanken dan wanneer ze probeerden op eigen houtje af te slanken

"Deze eerste resultaten zijn enorm veelbelovend", aldus Olivier De Greve, General Manager WW Benelux. "Ze sterken ons in de overtuiging dat met dit nieuwe programma iedereen makkelijker zijn weg zal kunnen vinden tot gezonde gewoontes".

Met decennia ervaring in gedragsverandering inspireert WW miljoenen mensen over de hele wereld om gezonde gewoontes aan te gaan voor het echte leven. WW werd door gezondheidsexperten verkozen tot nummer één "Best for Weight Loss" in de 2019 Best Diet rankings door U.S. News & World Report. De bekroonde WW app en de persoonlijke ervaring op de WW studiolocaties zorgen voor de nodige tools, informatie en inspiratie om mensen te helpen hun doelen te bereiken.

Het *mijnWW* programma is vanaf 11 november 2019 beschikbaar in de app. Voor meer informatie over *mijnWW*, surf naar WW.com of download de WW app.



Over WW

WW is een wereldwijde wellnessorganisatie en 's werelds meest toonaangevende commerciële gewichtsbeheersingsprogramma. Wij inspireren miljoenen mensen om gezonde leefgewoontes aan te nemen. Door onze boeiende digitale ervaring en persoonlijke groepsworkshops volgen onze members ons leefbare en duurzame programma met focus op gezonde voeding, lichaamsbeweging en een positieve mentaliteit. Met meer dan vijf decennia ervaring in het opbouwen van gemeenschappen en onze diepgaande expertise op het gebied van gedragswetenschap, streven we ernaar ieders welzijn te verbeteren. Om meer te weten te komen over de WW-benadering van gezond leven, kan je terecht op ww.com. Voor meer informatie over onze wereldwijde activiteiten, bezoek je de corporate website op corporate.ww.com

Voor meer informatie:

Kristien Vermoesen, 0472924797, ww@finn.agency, FINN