

Welkom bij het  
**PersonalPoints™**  
Programma  
van WW



# Je hebt zojuist iets goeds voor jezelf gedaan!

Applaus voor jezelf! Nu is het onze beurt om jou naar je doelen te begeleiden, en dat begint hiermee: **WW werkt omdat we een holistische benadering hanteren.**

We kijken naar hoe je eet, denkt, slaapt en beweegt, en hoe dit allemaal je weg naar een gezonde levensstijl beïnvloedt.

Je valt niet alleen af, maar krijgt ook meer waardering voor de geweldige dingen waartoe je lichaam in staat is.

Onderstaande WW tools gaan je daarbij helpen.



## **Een eenvoudig & leefbaar voedingsplan**

Je kunt je doelen behalen zonder dat je ook maar één gezellig en lekker moment van je leven hoeft te missen.

## **Een mindset-toolkit**

Sommige dagen verlopen vlotter dan andere. We helpen je om het totaalplaatje voor ogen te houden, zodat tegenslagen minder frustrerend voelen.

## **Een bewegingsstrategie**

Beweging die je leuk vindt? Die bestaat echt, beloofd! Je zult activiteiten ontdekken waar je echt meer van wilt doen.

## **Advies voor een gezondere nachtrust**

Het is makkelijker om slimmere keuzes te maken als je uitgeslapen bent. Zorg voor een betere nachtrust met een slaap tracker, rustgevende muziek en andere handige tips.

# Ontmoet de mensen die je op weg zullen helpen

Wetenschappers, diëtisten, getrainde Coaches – je bent in de goede handen.



**Claire D.J.-B.**

*Program Assistant  
Benelux Program Department*



**Allison G., PhD**

*WW Sr Directeur  
Gedragsverandering en Klinisch  
Gezondheidspsycholoog*



**Marlieke V.B.**

*Diëtiste  
Benelux Program Department*



**Sherry R.**

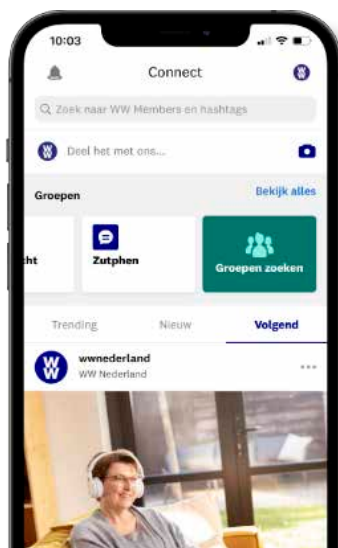
*WW Directeur  
Voeding en Receptontwikkelaar*



**Lucia M.**

*Learning & Development Specialist  
Benelux People Team*

## + Sluit je aan bij WW's sociale netwerk!



Connect, onze digitale community voor WW Members, inspireert en fungeert tegelijkertijd als stok achter de deur. Beeld je in: een community van gelijkgestemden die naar hun doelen toewerken en intussen jou aanmoedigen.

**Je vindt Connect**  
in de onderste navigatiebalk  
van de WW app.



**Zoek naar dit symbool**

# Een programma net zo uniek als jij

Bij WW zijn geen twee plannen identiek! Jouw plan is persoonlijk op jou afgestemd en gebaseerd op jouw favoriete voedingsmiddelen, je huidige activiteitsniveau en je stofwisseling.

## Een programma voor jou, door jou

Jij geeft aan wat je graag eet en hoe je wilt bewegen. Zo maken we samen een voedings- en beweegplan speciaal voor jou.

## Bijgewerkte Points® formule

Het PersonalPoints™ systeem duwt je automatisch in de richting van voedingsmiddelen die meer gezonde vetten, voedingsvezels en eiwitten en minder toegevoegde suikers en verzadigd vet bevatten.

## Geen hongergevoel

Dankzij ZeroPoint™ voedingsmiddelen en de mogelijkheid om Points aan je Budget toe te voegen, helpt WW je om je hongergevoel onder controle te houden.



## Heb je diabetes?

Op [ww.com/nl/wwendiabetes](http://ww.com/nl/wwendiabetes) lees je hoe jouw voedingsplan speciaal op jou wordt afgestemd.

**Let op:** WW is geen medische organisatie. Raadpleeg je arts bij gezondheidsklachten.





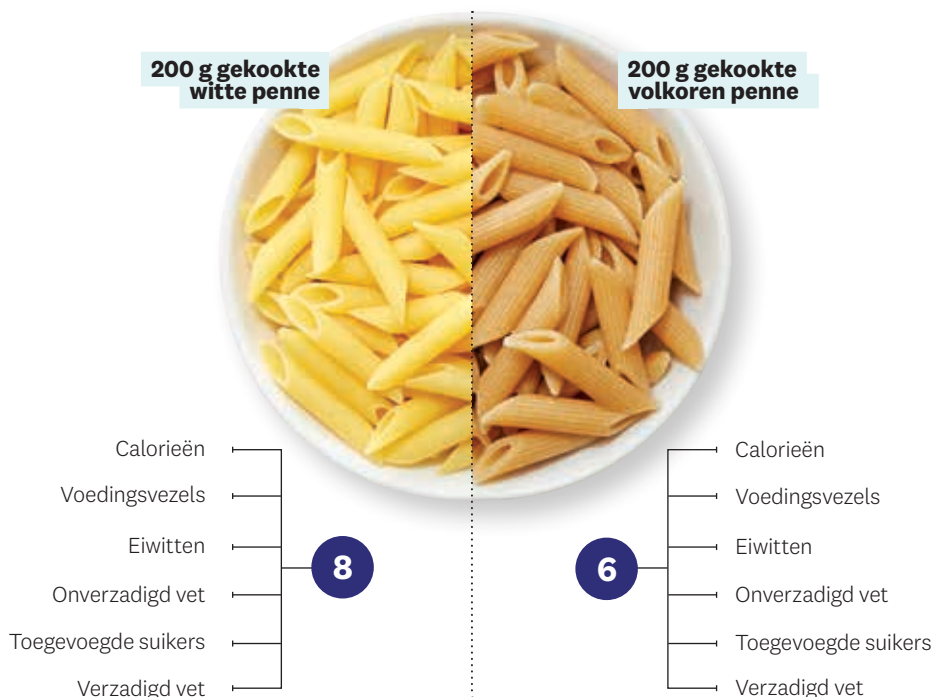
**Taco's met gebakken  
vis uit de Airfryer**

Dit recept en vele  
andere vind je in ons  
PersonalPoints™  
kookboek!

# PersonalPoints™ - de basis

Het PersonalPoints Programma van WW zet complexe voedingswaarden om in een eenvoudig te begrijpen getal: de PersonalPoints waarde.

## Wat is de betere keuze?



Volkorenpasta is gezonder en krijgt daarom in het PersonalPoints systeem een lagere Points® waarde. Dit getal is vooral handig voor voedingsmiddelen waarbij het minder duidelijk is of het een gezondere keuze is.



**Je hoeft niet zelf te rekenen:**  
De WW app doet al het rekenwerk voor je!

# De details

## Elk voedingsmiddel heeft een PersonalPoints™ waarde.

Daardoor zie je in één oogopslag welke voedingsmiddelen voedzamer zijn. Inzicht in de PersonalPoints waarde van een voedingsmiddel, helpt je om op koers te blijven.

## Je krijgt een PersonalPoints dagtotaal.

Dit is uniek voor jou en bedoeld om je te helpen je doelen te bereiken. Je bepaalt zelf waaraan je het besteedt.

## In de WW app houd je bij wat je eet.

Het is snel en eenvoudig; we laten je zien hoe.

## Het is niet erg als je iets over je PersonalPoints dagtotaal heen gaat!

Je krijgt ook een PersonalPoints weekextra, een buffer die je gedurende de week naar wens kunt gebruiken. Jammie!

## En als je iets onder je PersonalPoints dagtotaal blijft, is dat ook niet erg.

Maximaal vier ongebruikte PersonalPoints uit je dagtotaal worden automatisch bij je weekextra opgeteld en kun je later in de week gebruiken!

Kip met  
koriandermarinade  
en avocado-  
maïssalade





# Het verhaal van de ZeroPoint™ voedingsmiddelen

We noemen ze zero hero's, omdat ze maaltijden vollender en lekkerder maken en geen Points® van je Budget afsnoepen. Vergelijk zelf maar...

- 4** Wit brood, 2 sneden
- 1** Ham, gekookt, mager, 60 g
- 5** Jonge kaas, 48+, 30 g
- 0** Tomaten
- 4** Mayonaise, 1 eetlepel



**14**

- 0** Wortel, geraspt
- 0** Paprika, rode
- 0** Mosterd
- 0** Tomaten
- 2\*** Kalkoenfilet, vleeswaren, 60 g
- 3** Volkoren brood, 2 sneden
- 2\*** Avocado, 40 g
- 0** Ui
- 0** Komkommer
- 0** Sla



\*Of 0 als het op je persoonlijke ZeroPoint lijst staat! Deze lijst vind je in de WW app.





3 - 7

Aangezien de PersonalPoints waarde voor jou gepersonaliseerd wordt, kan deze boterham tussen de 3-7 Points® hebben.

## Nul komma nul

Je begint met enkele vragen te beantwoorden over jouw voedingsvoorkeuren en jouw activiteitsniveau. De WW app genereert vervolgens op basis van jouw antwoorden een persoonlijke ZeroPoint™ lijst. ZeroPoint voedingsmiddelen hebben een PersonalPoints™ waarde van 0 omdat ze erg voedzaam zijn en de basis vormen van een gezond eetpatroon. Gebruik ZeroPoint voedingsmiddelen...

**...als basis.** Begin met een of meerdere ZeroPoint voedingsmiddelen en voeg ingrediënten, die wel een PersonalPoints waarde hebben, toe om een maaltijd samen te stellen.

**...als vulling.** Voeg ZeroPoint voedingsmiddelen toe aan recepten om maaltijden gevarieerder en vollender te maken.

**...als tussendoortje.** Kies voor ZeroPoint voedingsmiddelen als je trek hebt. Daar zijn ze voor!

**“ZeroPoint voedingsmiddelen zijn voedingsmiddelen waarvan jij hebt aangegeven dat je ze graag regelmatig eet. Kunnen eten wat je lekker vindt, is een van de belangrijkste redenen waarom dit programma zo leefbaar is!”**



**Nicky S.**

*Diëtiste en Program Coördinator  
Benelux Program Department*

Een ZeroPoint™ optie voor iedereen:

# eieren



Eieren zijn al jarenlang een ZeroPoint favoriet! En dat is niet vreemd, want ze zijn rijk aan eiwitten, onverzadigd vet en andere belangrijke voedingsstoffen zoals vitamine B12. Daarnaast zijn ze goedkoop, eenvoudig te bereiden en kun je er niet alleen geweldige tussendoortjes maar ook volwaardige maaltijden mee maken, en dan niet alleen voor het ontbijt. Deze drie recepten smaken elk moment van de dag.

+



TOMATEN

+



FETA

+



DILLE

=



**VEGETARISCHE  
EIERMUFFINS**

+



GEROOKTE  
ZALM

+



AVOCADO

+



KAPPERTJES

=



**AVOCADO MET EI  
EN GEROOKTE ZALM**

+



BACON

+



SLA

+



TOMAAT

+



MAYO-YOGHURTSAUS  
MET KRUIDEN

=



**BLT-EIERBURGERS**

De volledige recepten vind je in de WW app!

# Bijhouden blijft belangrijk!

Waarom? Het bijhouden van je eetdagboek helpt je om een belangrijke gewoonte te ontwikkelen: bewustzijn. Elke keer als je bijhoudt wat je eet, sta je even stil en word je je bewust van de gezonde keuze die je zojuist hebt gemaakt. Een bewuste keuze in plaats van op automatische piloot te kiezen. Het bijhouden van je eetdagboek zal niet voor altijd nodig zijn maar het is een ongelooflijk krachtige manier om te beginnen.



**Caroline G.**  
Diëtiste  
Benelux Program Department

**“Bijhouden helpt ons om te zien welke patronen werken en welke ons in de weg staan. We kunnen deze kennis gebruiken om impactvolle veranderingen aan te brengen in ons gedrag.”**

## Leer werken met de WW app

Tijdens een gratis **WW app infosessie** krijg je van een WW Coach alle uitleg over onze app.

**ww.com/nl/  
online-app-workshop**



**Download de WW app om te beginnen** (als je dat nog niet hebt gedaan).





WW MEMBER  
MISTY V.W.



## Tips

Feit: mensen die hun voeding vaker bijhouden, vallen meer af. We geven je drie tips om dit te doen.

**Maak een foto voor later.** Weinig tijd? Maak een foto van je maaltijd en vul je eetdagboek op een later tijdstip in. De visuele prikkel helpt je het te herinneren.

**Sla je maaltijden op.** Eet je als ontbijt of lunch vaak hetzelfde? Gebruik dan de functie 'Opslaan als maaltijd'.

**Maak een schatting.** Weet je niet precies welke ingrediënten er in een maaltijd zitten? Dat is niet erg: schat zelf de ingrediënten in of zoek een vergelijkbaar gerecht en houd dat bij in je eetdagboek. Ken je de PersonalPoints™ waarde van één van je favoriete maaltijden al van te voren? Klik bij het tabblad voeding op de zoekbalk en scrol onder de zoekbalk naar 'Snel toevoegen'. Vul het aantal PersonalPoints in en je bent klaar!

### Onze nr. 1 tool om bij te houden

Onze Barcode scanner is de snelste en eenvoudigste manier om verpakte voedingsmiddelen bij te houden.

**Zoek naar dit symbool op het beginscherm van de WW app.**



# Wil je extra PersonalPoints™ verdienen?

Retorische vraag. Wie wil dat nu niet? In ons nieuwe programma kun je nu PersonalPoints toevoegen aan je Budget. Hoe? Je verdient Points® door gezonde gewoontes te ontwikkelen, die op hun beurt leiden tot een succesvol gewichtsverlies. Opeens kosten gezondere keuzes minder moeite en word je er nog voor beloofd ook.



WW MEMBERS  
CLAIRE T.  
EN TIM G.

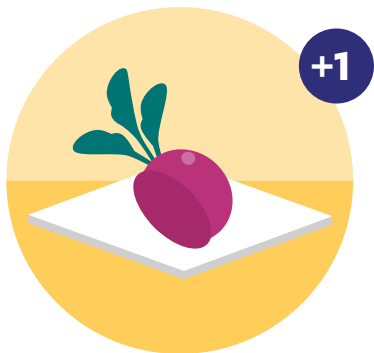
## Feit of fabel?

“Als ik PersonalPoints verdien door meer te eten, kom ik aan.”

**Fabel.** Je PersonalPoints Budget is zo samengesteld dat je niet meer Points kunt verdienen dan je kunt verbranden. Dus besteed ze vooral!



## 3 eenvoudige manieren om meer Points® te verdienen



### Eet groenten!

**1 handvol niet-zetmeelrijke groenten = 1 PersonalPoint™ waarde** voor je PersonalPoints dagtotaal (onbeperkt).

**Waarom?** Niet-zetmeelrijke groenten zijn rijk aan voedingsvezels die ervoor zorgen dat je langer aangenaam volaan blijft.

**Tip:** Zijn wortels eigenlijk zetmeelrijk? (En hoe zit het met pompoen?) Op blz. 23 vind je een lijst met groenten die Points opleveren (of kijk in de WW app).



### Drink water!

**1,75 liter per dag = 1 PersonalPoint** voor je PersonalPoints dagtotaal (maximaal 1 per dag).

**Waarom?** Meer water drinken betekent waarschijnlijk dat je minder sap of frisdrank drinkt – of het zelfs helemaal vervangt - waardoor je makkelijker binnen je PersonalPoints Budget blijft.

**Tip:** Begin met 1 glas extra per dag. Voor je het weet, heb je 1,75 liter gedronken!



### Beweeg!

**Meer beweging = meer PersonalPoints** voor je PersonalPoints weekextra (onbeperkt). Het aantal PersonalPoints hangt af van de activiteit en van je leeftijd, lengte, geslacht en gewicht.

**Waarom?** Volgens onze wetenschappers leidt regelmatige lichaamsbeweging in combinatie met gezonder eten tot 20% meer gewichtsverlies dan alleen een verandering in je eetpatroon.

**Tip:** Ook de hond uitlaten, tuinieren en schoonmaken vallen onder beweging!

# Checklist voor dag 1

Hoeveel kun jij al afvinken?

- Download de WW app.**
- Beantwoord een paar vragen om je volledig gepersonaliseerde voedings- en beweegplan te ontvangen.**
- Ontvang je persoonlijke ZeroPoint™ lijst.**
- Houd je eerste maaltijd bij.**

**“Sta even stil bij het behalen van deze mijlpaal: het feit dat je hier bent, betekent dat je aan je welzijn wilt werken. Dat is belangrijk en mag gevierd worden.”**



**Valerie M.**

*Diëtiste en Teamlead  
Benelux Program Department*



kan dit! Je kan  
dit! **Je** kan  
an dit! Je kan  
Je **kan** dit!  
dit! Je kan a  
kan **dit!** Je  
Je kan dit!

# Een voorbeeldweek met WW\*

\*Dit zijn slechts voorbeelden om je te laten zien welke heerlijke voedingsmiddelen je allemaal kunt eten tijdens het afvallen.



**MEER HEERLIJKE RECEPTEN VIND JE IN HET PERSONALPOINTS™ KOOKBOEK**

Verkrijgbaar in de WW Studio en op [www.com/shop](http://www.com/shop).

## DAG 1



### ONTBIJT

Wrap met paprika en ei

### LUNCH

Quinoa met gegrilde kip, komkommer, tomaat en balsamicodressing

### TUSSENDOORTJES

Skyr met fruit; Fruitsalade



### DINER

Salade van birria taco's



## DAG 2

### ONTBIJT

Havermout met kaneel, appel en amandel

### LUNCH

Kleurrijke noedelsalade met limoendressing



### TUSSENDOORTJES

Magere Griekse yoghurt met 1 kl honing; Sinaasappel (of ander vers fruit)



### DINER

Kip met paprika en olijven van de bakplaat



**Maartje J.**

Diëtiste  
Benelux Program Department



**DAG 3**



ONTBIJT

Bloemvrije  
banaanpannenkoekjes  
met fruittopping

LUNCH

Volkoren knäckebröd met  
gerookte zalm + tzatziki  
met rauwkost

TUSSENDOORTJES

Magere yoghurt  
met bessen;  
Italiaanse popcorn



DINER

Uit eten bij de Chinees:  
1 kom misosoep, kip met  
broccoli en zilervliesrijst

**DAG 4**

ONTBIJT

Volkorenbrood met  
avocado en gekookt ei +  
verse ananas



LUNCH

Hartige linzen-  
tomatensoep

TUSSENDOORTJES

Skyr; Bevroren in  
chocolade gedoopte  
bananenhapjes



DINER

Volkorenspaghetti  
met flespompoen en  
walnoten



**DAG 5**

ONTBIJT

Magere Griekse yoghurt  
met mango, kiwi en  
kokos

LUNCH

Uit eten bij de pizzeria:  
1 stuk kaaspizza  
+ salade met  
rode wijnvinaigrette



TUSSENDOORTJES

Krokante kikkererwten  
met vijfkruidenpoeder;  
Nicecream met geroosterde  
aardbei en pistache



DINER

Kalkoencurry  
met spinazie en  
cashewnoten



# Van ruilen komt... een lagere Points® waarde

Je smaakpapillen zullen het verschil amper merken,  
maar je Budget zal je dankbaar zijn.



## Dessert

Vervang slagroom door tofu.

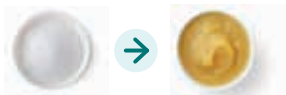


**CHOCOLADETAART  
MET ROOD FRUIT**



### Gebak

Vervang suiker door appelmoes zonder toegevoegde suikers.



**MUFFINS MET BLAUWE  
BESSEN ZONDER  
TOEGEVOEGDE SUIKER**

### Pasta

Vervang lasagnebladen door plakjes aubergine.



**PASTAVRIJE  
GROENTELASAGNE**

### Lunch

Vervang brood door tomaat.



**GEVULDE TOMAAT  
MET GEROOSTERDE PAPIKA  
EN TONIJS**

### Burgers

Vervang het broodje door champignons.



**PORTOBELLO-CHEESEBURGERS**

# Jij bent uniek!

Je afslankplan zou dat ook moeten zijn.

Je **persoonlijke ZeroPoint™ lijst** is gebaseerd op je favoriete voedingsmiddelen. Maak zelf je keuze uit onderstaande categorieën:



Aardappelen  
en zoete aardappelen  
± 150-200 g per portie



Avocado  
¼ avocado (± 40 g)



Eieren  
4 – 6 per week  
(rekening houdend met eieren  
in producten/gerechten)



Fruit  
2 porties (± 250 g per dag)



Havermout  
± 30 g per portie



Kip- en kalkoenfilet  
± 100 g



Niet-zetmeelrijke groenten  
en maïs  
minstens 300 g per dag



Popcorn naturel,  
zonder olie  
± 20 g per portie



Peulvruchten  
± 130 g, gekookt: vervang minstens eenmaal  
per week vlees door peulvruchten.



Tofu en tempeh  
± 130 g per portie



Vis en zeevruchten  
± 130 g; 1-2x per week



Volkorenpasta  
± 60 g, ongekookt per portie



Zuivelproducten en vegetarische  
alternatieven (mager, naturel)  
2 tot 3 porties (± totaal 350 g) per dag



Zilvervliesrijst, quinoa  
en andere volkorengranen  
± 60 g, ongekookt per portie

# Welke groenten leveren Points® op voor je Budget?

Een heleboel! Met alle niet-zetmeelrijke groenten op deze lijst verdien je PersonalPoints™. Elk handvol = 1 extra PersonalPoint voor je PersonalPoints dagtotaal. Vers, gekookt, diepgevroren of uit blik – het zijn allemaal goede opties!

- Amsoi
- Andijvie
- Artisjokken
- Asperges
- Aubergine
- Augurken, ongezoet
- Bamboescheuten
- Biet
- Bloemkool
- Boerenkool
- Broccoli
- Cantharellen
- Champignons
- Chinese kool
- Courgette
- Cresson
- Gezeefde tomaten
- Groene kool
- Knolselderij
- Komkommer
- Kool
- Koolraap
- Koolrabi
- Kousenband
- Lente-ui
- Mini-maïskolfjes
- Nori (zeewier)
- Oesterzwammen
- Okra
- Paddenstoelen
- Paksoi
- Palmharten
- Paprika
- Pepers
- Peultjes
- Pompoen
- Postelein
- Prei
- Prinsessenbonen
- Raap
- Raapstelen
- Radijs
- Rammenas
- Rettich
- Rode kool
- Rucola
- Savooikool
- Schorseneren
- Selderij
- Shiitake
- Sjalot
- Sla
- Snijbiet
- Snijbonen
- Sperziebonen
- Spinazie
- Spitskool
- Spruiten
- Taugé
- Tomaten
- Tomatillo's
- Truffels
- Tuinkers
- Ui
- Venkel
- Waterkastanjes
- Witlof
- Witte kool
- Wortel
- Zilveruitjes
- Zuring
- Zuurkool

Google Play Store



App Store



**Download  
de WW  
app!**

SKU 200680 09/2021



**[ww.com/nl](http://ww.com/nl)**

Eerste druk 2021

Het PersonalPoints™ Programma en de hieraan gerelateerde inhoud zijn eigendom van WW International, Inc. en wordt enkel ter beschikking gesteld aan WW Members voor persoonlijk gebruik om gewicht te verliezen en om op gewicht te blijven. Enig ander gebruik inclusief, maar niet beperkt tot, kopiëren of verspreiding via enige andere mediavorm is ten strengste verboden.  
**NIET VOOR WEDERVERKOOP.**

WW Logo, Wellness that Works, PersonalPoints en Points zijn de handelsmerken van WW International, Inc.  
© 2021 WW International, Inc.  
Alle rechten voorbehouden.

*Voorkant: Dip van geklopte feta, Kip met paprika en olijven van de bakplaat, Farrowbowl met varkenshaas, groenten en Citroenyoghurt.  
Achterkant: Kleurrijke bloemkoolrijst, Gemarmerde cheesecakebrownies.*



5 051882 292002