



Schauspielerin Sila Şahin: „Ich habe das Gefühl, das neue *meinWW™* wurde extra für mich gestrickt.“

Die berufstätige Zweifachmama zwischen Familienglück, Alltagsstress und Babypfunden

Im Leben von Schauspielerin Sila Şahin ist einiges los: Im Sommer kam Baby Nummer zwei auf die Welt, intensive Dreharbeiten stehen aktuell auf dem Plan und die junge Mama pendelt zwischen zwei Wohnsitzen. Eine spannende Zeit, die auch herausfordernd ist. „Gerade jetzt ist ein gesunder Lebensstil wichtig“, sagt Sila und startet auch in Sachen Ernährung und überschüssige Babypfunde in eine zweite Runde: mit WW. Das neue Programm *meinWW™* ist flexibler als je zuvor und passt somit perfekt in das aufregende Leben der Schauspielerin, die mit WW Kraft für Familie und Beruf tankt und obendrein bereits die ersten 8 Kilo abgenommen hat.

Düsseldorf, 6. Januar 2020 - „Ich bin unfassbar dankbar. Ich habe zwei gesunde Söhne, eine wunderbare Familie und einen Job, den ich sehr genieße“, erzählt Sila Şahin. „Aber es ist auch eine besonders anstrengende Zeit, in der ich auf mich achten muss.“ Die Geburt ihres zweiten Sohnes Noah ist knapp fünf Monate her, Sila steht diesen Winter wieder vor der Kamera und während ihr Ehemann beruflich in England ist, ist die Schauspielerin mit den Kids in Berlin. Schon nach ihrer ersten Schwangerschaft hat sie mit WW Erfolge gefeiert, jetzt geht es mit dem neuen Programm *meinWW™* weiter.

Wie füreinander gemacht: *meinWW™* und Sila

„WW hat mir damals so gutgetan und ich habe gelernt, respektvoller mit meinem Körper umzugehen. Deswegen war für mich ganz klar, dass ich jetzt wieder starten will“, sagt Sila. „Dass ich – gerade wenn es stressig wird – für meine Kinder da bin, hat für mich aktuell oberste Priorität. Und das geht nur, wenn ich mich gut ernähre und Energie habe.“ Um dieses Ziel zu erreichen, ist Sila vor kurzem Wochen ins neue Programm *meinWW* eingestiegen. „Ich habe das Gefühl, WW hat das neue Programm extra für mich gestrickt“, lacht die Schauspielerin. „Mein Leben ist herausfordernder geworden und das neue Programm noch flexibler – perfekt!“ *meinWW* startet mit einer individuellen Analyse der aktuellen Lebenssituation und Bedürfnisse und



empfiehlt Teilnehmer*innen einen von drei Plänen: grün, blau oder lila – so viele Optionen gab es bei WW noch nie. Die Pläne unterscheiden sich in der Anzahl der zur Verfügung stehenden SmartPoints® und Zero Point™ Lebensmittel – je nach Plan gibt es entweder eine größere Auswahl an punktefreien Lebensmitteln oder mehr smarte Punkte, die hin zu Obst, Gemüse und Protein und weg von Zucker und gesättigten Fetten lenken.

Abwechslungsreicher Alltag: Grün passt!

Sila hat sich für Grün entschieden. Damit hat sie täglich mindestens 30 SmartPoints® auf dem Punktekonto und kann Obst und Gemüse genießen, ohne Punkte zu zählen. „Das hohe SmartPoints®-Budget passt super zu mir, weil ich momentan meine Mahlzeiten nur schwer vorplanen kann“, erklärt Sila. „Deswegen tracke ich einfach alles, was ich zu mir nehme, mit der WW App und habe den Punktestand so immer im Blick.“ Und weil Obst und Gemüse die perfekten Snacks für unterwegs sind, genießt Sila zwischendurch nach Lust und Laune punktefrei. „Äpfel, Möhren, Bananen oder Beeren sind bei mir fast immer in der Tasche“, sagt sie und auch die WW App ist bei der Schauspielerin im Dauereinsatz: „Beim Dreh gibt es meist Catering. Da schaue ich einfach schnell nach, welche Lebensmittel ins Budget passen. Wenn außerhalb gegessen wird, finde ich in der Kategorie ‚Auswärts essen‘ die passende Punkte-Info“, so Sila.

Ein Programm, das die Bedürfnisse von Müttern kennt

„Ich fühle mich bei WW richtig gut aufgehoben“, sagt Sila. „Das liegt auch an meinem Coach Ingrid, die meine Situation kennt und immer ein offenes Ohr und Tipps parat hat.“ Dazu kommt: meinWW passt sich auch an junge Mütter an, die noch stillen. Wer in der Stillzeit ist, stellt dies einfach in der WW App ein. Das SmartPoints®-Budget erhöht sich entsprechend, damit der Körper alle Nährstoffe bekommt, die er braucht, um gesund zu bleiben und genug Milch zu produzieren. „Ich find’s super, wie meinWW jede Lebenssituation berücksichtigt“, so Sila, die das Programm vor allem für ihr eigenes Wohlbefinden nutzt: „Ich mache mir keinen Druck und gehe WW ganz entspannt an. Die ersten 8 Kilo sind schon runter, weitere 3-4 Kilo wären super. Und wenn ich am Ende wieder in meine Lieblingsjeans von vor der Schwangerschaft passe, freue ich



mich natürlich. Das Wichtigste ist aber, mich in meiner Haut wohlfühlen und Energie für Familie und Job zu haben. Hier hilft mir WW und das sieht man.“

Silas WW Tipps für Alltagsgestresste

- Gerade wenn im Alltag viel los ist, vergessen wir schnell, uns um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu kümmern. Aber wir können nur für andere stark sein, wenn wir uns auch selbst stark fühlen – und das fängt bei der richtigen Ernährung an. Also: Seid gut zu euch!
- Kostet die neuen Möglichkeiten von *meinWW™* voll aus. Testet die drei Pläne einfach. Wenn ihr den Weg findet, der genau zu euch passt, festigen sich die neuen Gewohnheiten ganz schnell.
- Wenn jeder Tag anders aussieht und ihr eure Mahlzeiten schlecht planen könnt, habt immer ein paar ZeroPoint™ Lebensmittel als Snacks dabei. Und ganz wichtig: alles in die App eintragen, damit ihr nicht den Überblick verliert.
- Mein WW Lieblingsrezept ist: Linsen-Broccoli-Pfanne. Das schmeckt allen in der Familie, die kleinen essen das Gemüse einfach mit.

Kontakt:

WW (Deutschland) GmbH
Unternehmenskommunikation
Andrea Hahn/Karsten Biermann
E-Mail: unternehmenskom@weight-watchers.de
Tel. +49 211 9686-163 oder -216

Über WW

WW – Weight Watchers erfindet sich neu – ist ein globales Wellness-Unternehmen und weltweit der führende kommerzielle Anbieter für ein aktives Gewichtsmanagement und körperliches Wohlbefinden. Wir inspirieren Millionen von Menschen zu gesunden Gewohnheiten für das echte Leben. Durch das Ineinandergreifen von digitaler Expertise und persönlichem Austausch in Workshops profitieren die Teilnehmer von unserem alltagstauglichen, nachhaltigen Ansatz, der gesunde Ernährung, Bewegung und eine positive Grundeinstellung umfasst. Mit mehr als fünf Jahrzehnten Erfahrung im Aufbau von Communitys und unserer Expertise in der Verhaltensforschung ist es unser Ziel, Gesundheit und Wohlbefinden für jedermann zu ermöglichen. Weitere Details über die strategische Vision von WW erfahren Sie unter www.ww.com. Für weitere Informationen, auch zum globalen Unternehmen, besuchen Sie unsere Unternehmenswebsite unter corporate.ww.com.