Motsi Mabuse und weitere Teilnehmer im neuen WW TV-Spot sind sich einig: „Noch nie ging Abnehmen so einfach[1], maßgeschneidert und flexibel wie mit *meinWW*™“

Jahreswechsel: Zeit, die Dinge in die Hand zu nehmen und sich zu fragen, was im neuen Jahr noch besser laufen kann. Schlanker werden, gesünder leben und mehr Sport treiben sind Vorsätze, die auf manch einer Liste stehen, so auch bei TV-Jurorin und Profitänzerin Motsi Mabuse. Sie ist neues Kampagnen-Gesicht im aktuellen TV-Spot von WW – Weight Watchers erfindet sich neu –, den die Marke in Deutschland und der Schweiz ausstrahlt. Darin außerdem in den Hauptrollen: echte WW Teilnehmer, die das neue Programm bereits ausprobiert und zu einem ganz neuen Körpergefühl gefunden haben.

Düsseldorf, 2. Januar 2020 – Der Clou des neuen WW-Programms: Jeder kann damit genau so abnehmen, wie es am besten zu ihm passt. „Das ist der Hit“, freut sich Motsi Mabuse darüber am Rande des TV-Drehs in einem Hamburger Studio. „Mit *meinWW* kann ich sein, wie ich bin, und so abnehmen, wie es zu meinen Vorlieben und Gewohnheiten passt.“ Sie selbst liebt zum Beispiel Lachs und war deswegen froh, mit einem Plan abnehmen zu können, der genau das berücksichtigt. „Lachs geht immer“, lacht sie. „Morgens aufs Roggenbrot und abends zu Nudeln“, so Motsi. Auch die weiteren WW Teilnehmer, die im Spot mitspielen, profitieren von den individuellen Möglichkeiten des Programms. „Ich genieße mein Leben und ich gehe gerne mit Freunden aus“, so Janine. Entsprechend hilft es mir, dass ich bei Grün so viele Punkte habe. Es ist einfach ein gutes Gefühl zu wissen, dass ich mit meinem täglichen SmartPoints® Budget flexibel planen kann. Außerdem kann ich wirklich alles problemlos essen, auch wenn ich unterwegs bin und mich zum Essen verabrede.“

Das neue Programm *meinWW* –Forschung at it’s best in über 50 Jahren WW

Mit dem neuen Programm greift WW auf mehr als 50 Jahre Erfahrung in Sachen Gewichtsmanagement und gesundem Lebensstil zurück. So ist auch *meinWW* auf Basis neuester ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse des globalen Unternehmens entstanden. „Doch es geht nicht nur um die rein ernährungs-wissenschaftlichen Fakten“, erklärt Nicolette Hehn, Senior Vice President International Brand & Marketing bei WW abseits des TV-Drehs. „Wir werfen darüber hinaus auch einen ganz genauen Blick auf die

[1] *In einer 6-monatigen Vorher-nachher-Studie, die von Dr. Patrick O’Neil und Kollegen vom Weight Management Center der Medical University of South Carolina (USA) durchgeführt wurde, berichteten 88 % der Teilnehmer, dass das Abnehmen mit *meinWW*™ einfacher sei als Diätversuche in Eigenregie. Die Studie wurde finanziert von WW.

Herausforderungen unserer Teilnehmer und prüfen, wie wir sie in ihrem Alltag optimal und noch besser unterstützen können, damit sie ihre persönlichen Ziele erreichen.“ So seien es häufig ganz einfache Verhaltensstrategien, die dabei unterstützen, gesunde Gewohnheiten gemäß der eigenen Vorstellungen und Wünsche zu entwickeln und zufriedener in jeder Hinsicht zu werden – ob es um eine gesündere Ernährung, einen aktiveren Lebensstil oder ganz einfach darum ginge, die eigene Einstellung positiv zu verändern.

Umfangreicher Ernährungsfragebogen ermittelt den richtigen Plan für jeden Teilnehmer

Entscheidend für den individuellen Ernährungsplan neuer Teilnehmer ist der Einstieg in das Programm (bei WW auch als „Onboarding“ bezeichnet). Ein Ernährungsfragebogen, den auch Motsi und die weiteren Akteure im Spot ausgefüllt haben, berücksichtigt persönliche Bedürfnisse, Essgewohnheiten und Aktivitätslevel sowie den Lifestyle und das Verhalten und empfiehlt anhand der Antworten einen von drei Plänen, der am besten zu dem Befragten passt: So kommt es zu einer maßgeschneiderten Ernährungsumstellung. Teilnehmer im WW Programm erhalten damit auch ihr individuelles SmartPoints® Budget, das ein gesünderes Essverhalten fördert und hin zu leichten sowie zugleich sättigenden Lebensmitteln leitet, sowie Angaben zu den zur Verfügung stehenden ZeroPoint™ Lebensmitteln (das sind gesunde Produkte mit 0 SmartPoints®). Wer sich daran hält, nimmt bis zu einem Kilo pro Woche ab, ohne auf Genuss verzichten zu müssen.

Die Vorteile auf einen Blick. Was ist so besonders an *meinWW*?

- *MeinWW* bietet drei wissenschaftlich fundierte Optionen und macht das Abnehmen einfacher
- Individueller Ernährungsplan gemäß Vorlieben, Essgewohnheiten und Lebensstil als Basis:
  - Der grüne Plan: mehr als 100 ZeroPoint™ Lebensmittel und die meisten täglichen SmartPoints® (mind. 30)
  - Der blaue Plan: mehr als 200 ZeroPoint™ Lebensmittel und mindestens 23 tägliche SmartPoints®
  - Der lila Plan: mehr als 300 ZeroPoint™ Lebensmittel, dafür die wenigsten täglichen SmartPoints® (mind. 16)
- Alltagstaugliche Verhaltensstrategien helfen den Teilnehmern dabei, umzudenken
- Die WW App als wichtiges Erfolgstool beinhaltet u. a. 10.000 Rezepte, 80.000 Lebensmittel sowie 5.500 Restaurant- und Fast-Food-Gerichte inklusive SmartPoints® Werten

- Eine lebendige Community aus zehntausenden WW Fans fördert darüber hinaus den Austausch untereinander sowie die Motivation und Inspiration jedes Einzelnen

Positive Thinking – WW weiß, der Weg zum Erfolg beginnt im Kopf

Bei WW weiß man: Nur mit einer positiven Denkweise können Herausforderungen angenommen und Rückschläge als Chancen erkannt werden. Auch wenn Motsi Mabuse vor der Kamera grundsätzlich mit bester Laune daherkommt ist es auch für sie entscheidend die innere Balance als berufstätige Mama zu finden „Selbstliebe ist auch Selbstsorge“, weiß auch sie aus Erfahrung. „Mir hilft es sehr bewusst darauf zu achten was mein Körper braucht und mir die Zeit zu nehmen, um meine Ziele ohne Druck zu erreichen.“ Teilnehmer lernen im Programm, wie der Weg zu ihrem Erfolg im Kopf geebnet wird, indem sie sich beispielsweise zum Einstieg darauf konzentrieren, was ihr Körper kann, und nicht darauf, wie er aussieht. So können sie über sich hinauswachsen und wie die WW Teilnehmer beim Dreh an Motsis Seite sogar zum Star in einem TV-Spot werden.

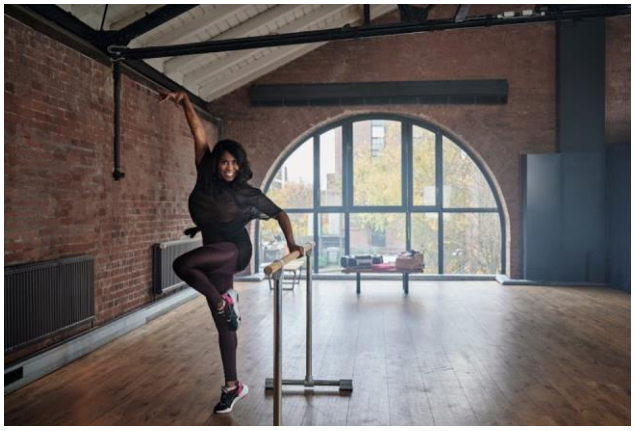
Hinweis an die Redaktion:
Sie möchten das neue meinWW einmal selbst ausprobieren? Gerne stellen wir Ihnen einen kostenlosen Zugangscode zur Verfügung.

Kontakt:
WW (Deutschland) GmbH
Unternehmenskommunikation
E-Mail: ahahn@ww.com / kbiermann@ww.com
Tel. +49 211 - 9686-0

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.

TV-Jurorin und Profitänzerin Motsi Mabuse ist das neue Kampagnengesicht des neuen WW TV-Spots



Bildunterschrift: Motsi Mabuse beim Dreh des neuen WW TV-Spots

Drei weitere Kampagnengesichter sind wie immer echte WW Teilnehmer: Janine, Meike und Gürkan. Erfahren Sie mehr über ihren Erfolgsweg mit dem neuen *meinWW*:

Eine WW Erfolgsgeschichte im grünen Plan: Janine, -3 kg „Ich genieße mein Leben und Grün passt für mich perfekt."

Ich genieße mein Leben, ich gehe gerne mit Freunden aus – und … ich esse einfach gerne. **Grün ist für mich ideal, denn mit dem Gefühl, viele Punkte zu haben, komme ich mit meinem täglichen SmartPoints® Budget einfach super aus.** Außerdem kann ich wirklich alles problemlos essen, auch wenn ich unterwegs bin und mich zum Essen verabrede. Ich habe erst vor kurzem mit *meinWW* gestartet und bisher drei Kilo abgenommen. Ich esse inzwischen viel bewusster und kaufe gezielt mehr Gemüse ein.

Eine WW Erfolgsgeschichte im blauen Plan: Meike, -19kg „Hülsenfrüchte bereichern meinen Kochalltag“

Meike liebt den Winter, doch an Skilaufen war nicht mehr zu denken: Die Lehrerin passte weder in ihren Schneeanzug, noch fühlte sie sich fit genug dafür. Die 36-jährige Mutter entschied sich daher für WW und hat seitdem 19 kg abgenommen. **Nun hat sie sich für den blauen Plan entschieden, weil er gut in ihren Alltag passt**. Mit mehr als 200 ZeroPoint™ Lebensmitteln, darunter Obst, Gemüse und mageren Proteinen lässt sich mein Kochalltag mit Familie wunderbar meistern. Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Kidneybohnen oder Linsen sind nur einige dieser Lebensmittel, daher kommen sie nun öfter auf unseren Tisch als Fleisch.

Eine WW Erfolgsgeschichte im lila Plan: Gürkan, -11 kg „Ich mag die Abwechslung.“

Gürkan war immer ein sportlicher Typ und setzte dabei gerne auf Abwechslung. Daher war er direkt dazu bereit, von seinem blauen Plan, mit dem er bereits erfolgreich 11 kg angenommen hatte, **zum lila Plan zu wechseln**: „Die Anzahl der täglichen SmartPoints® ist in diesem Plan am geringsten. Doch genau das spornt mich an, mich besser zu ernähren – und die Chipstüte links liegen zu lassen. Außerdem stehen mir dafür mehr ZeroPoint™ Lebensmittel zur Auswahl und damit ist auch hier mehr Abwechslung möglich.“

In dem neuen WW TV-Spot werden wieder einmal besonders leckere und ausgefallene Gerichte gezeigt. Gerne stellen wir Ihnen die Rezeptbilder zur Verfügung, die Anleitungen finden Sie in den dazugehörigen Links:

Rezept: Buddha-Bowl mit schwarzen Bohnen
http://bit.ly/BuddhaBowl_Bohnen

Rezept: Meeresfrüchte-Paella
http://bit.ly/Meeresfruechte_Paella

Rezept: Tofucurry mit Asia-Gemüse
http://bit.ly/Tofucurry_Asiagemuese

Rezept: Hähnchen-Zitrus-Pfanne
http://bit.ly/Haehnchen_Zitrus_Pfanne

Rezept: Pasta mit Bohnenpesto
http://bit.ly/Pasta_mit_Bohnenpesto

Rezept: Bouillabaisse à la Marseillaise
http://bit.ly/WW_Bouillabaisse

Fotocredit Kampagnenmotive:

© WW / Jochen Arndt (https://jochenarndt.com/), honorarfrei für redaktionelle Zwecke bis 26.12.2020. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: „WW/Jochen Arndt"

Weitere Rezeptideen, perfekt ausgerichtet für den grünen, blauen und lila Plan finden Sie hier:

Rezeptideen für den grünen Plan

Rezept: Gemischter Salat mit Hähnchen

3

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min. | 1 Person

Zutaten:

1/2 Kopfsalat
1 Tomate
1/4 Salatgurke
1 rote Paprika
5 Champignons
1 kleine rote Zwiebel
150 g Hähnchenbrustfilet

1 TL Rapsöl
1 EL Sojasauce
Jodsalz, Pfeffer
1 Prise Paprikapulver
2 EL Balsamicoessig
1 TL Senf
50 ml Gemüsebrühe
(1 Prise Instantpulver)

Zubereitung:

1. Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Tomate vierteln, Gurke und Paprika würfeln. Alles in einer großen Schüssel vermengen. Champignons vierteln, Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden.
2. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen darin kross anbraten. Mit Sojasauce, würzen. Hähnchen herausnehmen und Champignons und Zwiebeln im Bratensatz andünsten. Hähnchen, Champignons und Zwiebeln auf dem Salat verteilen.
3. Für das Dressing Essig, Senf, Gemüsebrühe, Honig, Salz und Pfeffer vermischen. Dressing über den Salat träufeln.

Rezept: Obstsalat mit Orangendressing

3

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min. | 1 Person

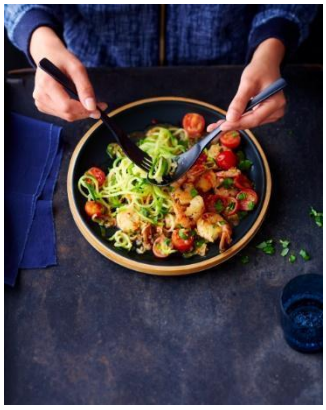
Zutaten:
2 Orangen
1 Kiwi
100 g Erdbeeren oder Himbeeren
100 g Weintrauben
1 TL Minze
200 g Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5% Fett

Zubereitung:
1. Eine Orange nach Belieben filetieren oder in Stücke schneiden. Kiwi und Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden, Weintrauben halbieren. Obstsalat mit Minze in ein Glas schichten.
2. Zweite Orange auspressen und Joghurt mit 4 EL Orangensaft verfeinern. Orangendressing in einer kleinen Flasche separat transportieren. Restlichen Orangensaft nach Belieben über den Obstsalat gießen.

Rezept: Zucchininudeln aglio e olio

5

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min. | 1 Person



1 Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 TL Rapsöl
200 g ohne Schale
50 ml Gemüsebrühe
150 g Cocktailtomaten

1 EL Zitronensaft
1 EL Basilikum
Prise Chillipulver / Chilliflocken
1 Prise Jodsalz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:
1. Zucchini mit einem Spiralschneider in schmale Streifen schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch pressen.
2. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen von beiden Seiten für 2–3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebelwürfel und Knoblauch in derselben Pfanne andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Bratensatz lösen. Tomaten dazugeben und 3–4 Minuten weiterköcheln lassen, bis sie leicht aufplatzen. Garnelen, Zitronensaft, Basilikum und Chilipulver hinzufügen.
3. Restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Zucchininudeln darin unter Schwenken ca. 2 Minuten andünsten, dann aus der Pfanne nehmen. Zucchininudeln mit den Garnelen und Tomaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezeptideen für den blauen Plan

Rezept: Linsencurry

5

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min. | 1 Person

Zutaten:

1/2 Mango
1 rote Paprika
200 g Kartoffeln
1 TL Rapsöl
1 Knoblauchzehe
200 ml Wasser
4 EL rote Linsen
1 kleine Stange Lauch
1 EL Currypulver
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Limettensaft
2 EL Sojajoghurt, Natur
Jodsalz, Pfeffer
1 EL gehackter Koriander

Zubereitung:

1. Lauch in Ringe schneiden. Mango und Paprika würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch dazu pressen, Lauch und Paprika zufügen und alles kurz andünsten. Mit Wasser ablöschen, Kartoffelwürfel dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Rote Linsen dazugeben, mit Currypulver und Kreuzkümmel würzen und weitere 10 Minuten garen.
3. Mangowürfel unterheben und erwärmen. Linsencurry mit Limettensaft und Sojajoghurt verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander bestreut

Rezept: Rührei mit Schnittlauch und Räucherlachs

0

Zubereitungszeit 3 Min. | Garzeit 5 Min. | 1 Person

Zutaten:

2 Eier
2 TL Schnittlauchringe
Jodsalz, Pfeffer
2 Scheiben Räucherlachs

Zubereitung:

1. Eier mit 1 TL Schnittlauch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Eimasse in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 5 Minuten stocken lassen. Rührei mit Räucherlachs und restlichem Schnittlauch servieren. Fertig!

Rezept Thunfischsalat mit Apfel

1

Zubereitungszeit 10 Min. | 1 Person

Zutaten:
1 rotschaliger Apfel
1 Romana-Salatherz
1 Frühlingszwiebel
3 EL Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5 % Fett
2 TL Zitronensaft
1 TL Senf
1 TL Apfelessig
2 EL gehacktes Basilikum
1 Prise Zucker
Jodsalz, Pfeffer
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
1 TL gehackte Walnüsse

Zubereitung:
1. Apfel würfeln. Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
2. Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Senf, Essig, 1 EL Basilikum, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Romanasalat in eine Schüssel geben, Thunfisch und Apfel mischen und mit Dressing und Frühlingszwiebel darüber geben. Mit Walnüssen und restlichem Basilikum bestreut genießen.

Rezeptideen für den lila Plan

Rezept: Rösti mit Ei

1

Zubereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min. | 1 Person

Zutaten:
200 g gekochte Kartoffeln
Jodsalz, Pfeffer
1 Ei
1 Prise Muskatnuss
1 TL Rapsöl
5 Radieschen
1 TL Schnittlauch

Zubereitung:
1. Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen. Kartoffeln pellen und grob reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoffelmasse in die Pfanne geben, zu einem Rösti formen, fest andrücken und ca. 15 Minuten braten. Rösti wenden, mit einem Löffel eine Mulde in die Masse drücken und ein Ei hineinschlagen. Rösti in der Pfanne im Backofen auf mittlerer Schiene in ca. 10 Minuten zu Ende garen.

3. Radieschen in Stifte schneiden. Rösti mit Schnittlauch und Radieschen bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept: Spaghetti Napoli

2

Zubereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min. | 1 Person

Zutaten:
70 g trockene Vollkornspaghetti
Jodsalz
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Rapsöl
1 Dose stückige Tomaten
1 EL Tomatenmark
1 TL italienische Kräuter
Pfeffer
1 Prise Zucker
1 EL geriebener Parmesan
1 EL gehacktes Basilikum

Zubereitung:
1. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin glasig dünsten. Mit Tomaten ablöschen.
3. Sauce mit Tomatenmark, italienischen Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 5 Minuten köcheln lassen. Spaghetti mit Tomatensauce, Parmesan und Basilikum anrichten. Lecker!

Rezept: Buntes Müsli

2

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min. | 1 Person

Zutaten:
1 Apfel
170 gr griechischer Joghurt natur, bis 0,2 % Fett
5 Mandeln
100 gr blaue Weintrauben
2 TL Marmelade / Konfitüre
1 EL Basis-Müsli Vollkornflocken

Zubereitung:
1. Apfel halbieren. 1 Hälfte raspeln, die andere Hälfte in dünne Spalten schneiden. Apfelraspel mit Joghurt verrühren und in eine Schüssel geben.
2. Mandeln hacken und Weintrauben halbieren. Apfelspalten, Konfitüre, Weintrauben, Müsli und Mandeln auf dem Apfeljoghurt anrichten und servieren

Neues aus einem der größten Kochbuchverlage Deutschlands: WW präsentiert die aktuellen Titel „100 Top Rezepte“, „Satt mit den Zeros“ und „*meinWW*™- das große Programmkochbuch“.

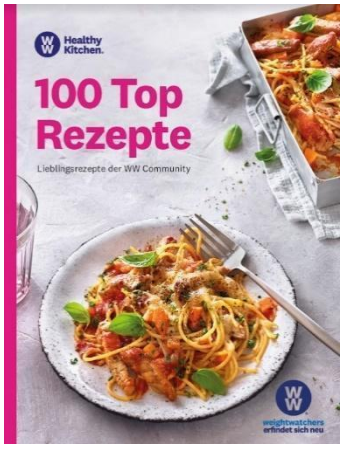
Mit mehr als 15 neuen Kochbüchern im Jahr gehört WW zu den größten Kochbuchverlagen in Deutschland. Passend zum Start des neuen Programms *meinWW* wurden nun drei neue Bücher entwickelt, die perfekt zur Philosophie des maßgeschneiderten Programmes mit den drei Plänen passen. Diese sind seit dem 6. Dezember im Buchhandel sowie in den WW Workshops und im WW Online-Shop erhältlich.

Kochen ist „in“. Ob in TV-Shows oder im Bücherregal: Immer mehr Menschen lieben es, sich mit neuen Lebensmitteln, spannenden Food-Trends und kreativen Rezepten auseinanderzusetzen. „Entsprechend sind auch unsere Kochbücher zum Lifestyle-Produkt geworden“, so Claudia Braun, Head of Publishing bei WW Deutschland. „Umso mehr freuen wir uns in diesem Jahr noch drei weitere tolle Titel auf den Markt zu bringen, die alltagstaugliche, leichte und leckere Rezepte bieten und genau auf *meinWW* abgestimmt sind.

***meinWW* – das große Programmkochbuch**
Dieses Buch ist perfekt auf das neue Programm *meinWW* abgestimmt, denn bei 100 Rezepten findet jeder für seinen individuellen Plan die passenden Mahlzeiten. Am Anfang jedes Kapitels findet man übersichtliche Baukasten-Rezeptseiten mit je einem Basic-Gericht sowie unterschiedlichen Toppings und Füllungen. Die abwechslungsreichen Rezepte eignen sich dabei für jeden Anlass – Frühstück, Mittag-, Abendessen und Snacks.

Viele Gerichte sind besonders schnell zubereitet und stehen in unter 30 Minuten auf dem Tisch. Andere Rezepte, die ein wenig aufwendiger sind, passen super, wenn Freunde und Familie zu festlicheren Anlässen vorbeischauen.
Neben zahlreichen Tipps und Tricks findet der Leser vier praktische Wochenpläne, die die Mahlzeiten- und Einkaufsplanung noch leichter machen. So wird das Buch zur Inspirationsquelle für eine gesunde und leckere Küche.

100 Top Rezepte



Fans von WW gibt es auf der ganzen Welt. Wer das Programm lebt und liebt, trifft in der WW Community Gleichgesinnte, die ebenfalls Spaß an einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil haben. Die 100 beliebtesten, meistgeteilten und meistkommentierten Rezepte dieser Community gibt es jetzt in einem Buch.

Egal, ob besonders schnell (z. B. „Schnelles Pfannenschaschlik“) oder besonders einfach (z. B. „One Pot“), Hauptmahlzeit (z. B. „Chicken Rolls mit Ofengemüse“) oder Genusshappen für zwischendurch (z. B. „Pausenwrap mit Rohkost und Schinken“) – die herzhaften und süßen Gerichte aus „100 Top Rezepte“ sind allesamt von den Community-Mitgliedern getestet und unterstützen Teilnehmer auf dem Weg zu ihren individuellen Zielen. Hilfreiche Tipps, eine persönliche Erfolgsgeschichte und WW Produktempfehlungen inklusive.

Satt mit den Zeros

Wer WW kennt, weiß: ZeroPoint™ Lebensmittel, das sind Produkte mit 0 SmartPoints®, die die Basis einer gesunden Ernährung bilden. Umso mehr können Teilnehmer davon genießen – erst recht, wenn sie so schmackhaft zubereitet daherkommen wie im neuen Titel „Satt mit den Zeros“.

„Gelbe Paprikasuppe mit Hähnchenspießen“, „Buddha-Bowl mit schwarzen Bohnen“, „Zucchininoodles mit Lachswürfeln “ – die Möglichkeiten leichte Zutaten geschmackvoll miteinander zu kombinieren sind hier zahlreich. Zugleich gibt das Buch Inspiration und Hilfestellung auf dem Weg zu gesunden Gewohnheiten. Dazu trägt auch die integrierte Erfolgsgeschichte von WW Teilnehmerin Lisa bei. Alle Rezepte sind lecker, einfach und alltagstauglich – erfolgreiche Teilnehmer schwören darauf.

Die neuen WW Kochbücher im Überblick (ET 06.12.2019):

1. meinWW – das große Programm Kochbuch: 100 Rezepte und 4 Mahlzeitenpläne, 224 Seiten, € 19,99
2. 100 Top Rezepte: 100 Rezepte verteilt auf sieben Kapitel, 224 Seiten, Hardcover, € 19,99
3. Satt mit den Zeros: 71 Rezepte verteilt auf vier Kapitel (mit Wochenplan), 168 Seiten, Softcover mit Klappern, € 16,99

Alle Rezepte sind mehrfach getestet und garantiert gelingsicher.
Alle neuen Kochbücher werden in Deutschland mit mineralölfreien Biofarben und klimaneutral gedruckt.