

Im Januar 2020 wurde WW von einem Experten-Team des Nachrichtenmagazins U.S. News & World Report als beste kommerzielle Diät in 2020 ausgezeichnet. Die folgende Übersetzung bezieht sich auf die Darstellung dieser Auszeichnung auf der Seite von U.S. News & World Report: <https://health.usnews.com/best-diet/weight-watchers-diet> (Stand 07.02.2020). Die Übersetzung wurde von WW durchgeführt. WW übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben.

Was ist die WW (Weight Watchers) Diät?

Diese Diät wurde vom Expertenteam von U.S. News untersucht. **MEHR ERFAHREN**

In erster Linie zum reinen Abnehmen verwendet, konzentriert sich WW (früher Weight Watchers) auch auf einen gesunden Lebensstil und darauf, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Dazu gehört ein ganzheitlicher Ansatz, der den Mitgliedern hilft, sich gesünder zu ernähren und sich mehr zu bewegen. Das neue Programm „meinWW“, das Ende 2019 eingeführt wurde, ist das bisher individuellste und flexibelste Programm. Das Programm baut auf dem SmartPoints System von WW auf, bei dem alle Lebensmittel und Getränke abhängig von den jeweiligen Nährwerten einen Punktwert haben, und nutzt Informationen zu Ernährungspräferenzen und Lebensstil, um jedem Mitglied eine von drei Varianten vorzuschlagen, das Programm durchzuführen. Ein Kernpunkt des Programms sind die verschiedenen Möglichkeiten (über Workshops vor Ort, Online-Chat oder Telefon) Unterstützung von Mitgliedern zu erhalten, die mithilfe von WW abgenommen haben, das neue Gewicht halten konnten und in Techniken des verhaltensorientierten Gewichtsmanagements geschult wurden.

Ausgewogene Ernährung

Bei diesen Diäten liegt die Menge an Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett und anderen Nährstoffen in einem Bereich, der als angemessen gilt.

Vorteile und Nachteile

- + Sie können essen, was Sie wollen; es gibt keine verbotenen Lebensmittel.
- + Sie sind flexibel in der Gestaltung Ihrer Diät.
- Teilnahme kann teuer sein, wird aber – je nach dem von Ihnen gewählten Programm – oftmals als lohnenswert angesehen.

U.S.-News-Diäten-Bestenliste

Die WW (Weight Watchers) Diät steht auf Platz 4 der Rubrik Best Diets Overall (beste Diäten insgesamt). 35 Diäten wurden mithilfe von Gesundheitsexperten untersucht und bewertet. Hier können Sie sehen, wie wir bewertet haben.

Wie schneidet die WW (Weight Watchers) Diät ab?

- **Rang 4** in der Rubrik **Best Diets Overall** (beste Diäten insgesamt)
- **Rang 3** (geteilt) in der Rubrik **Best Fast Weight-Loss Diets** (beste Diäten für schnelles Abnehmen)
- **Rang 1** in der Rubrik **Best Weight-Loss Diets** (beste Diäten zum Abnehmen)
- **Rang 13** (geteilt) in der Rubrik **Best Heart-Healthy Diets** (beste Diäten für ein gesundes Herz)
- **Rang 9** (geteilt) in der Rubrik **Best Diabetes Diets** (beste Diäten bei Diabetes)
- **Rang 1** in der Rubrik **Best Commercial Diet Plans** (beste kommerzielle Abnehmpläne)
- **Rang 6** (geteilt) in der Rubrik **Best Diets for Healthy Eating** (beste Diäten für gesunde Ernährung)
- **Rang 3** (geteilt) in der Rubrik **Easiest Diets to Follow** (einfachste Diäten)

3,9/5

WERTUNGSLISTE

- **3,8/5** Kurzfristige Gewichtsreduzierung
- **3,4/5** Langfristige Gewichtsreduzierung
- **3,4/5** Einfach einzuhalten
- **4,5/5** Gesund

Die Wertungen basieren auf der [Bewertung von Experten](#).

Wie funktioniert die WW (Weight Watchers) Diät?

Für die Mitgliedschaftsvarianten Digital, Workshop oder Persönliches Coaching von WW gibt es keine vorgeschriebene oder Mindestlaufzeit. Sie können das Programm natürlich auch fortsetzen, nachdem Sie Ihre überschüssigen Pfunde losgeworden sind, um weiterhin Beratung zu Ernährung und gesundem Lebensstil zu erhalten. WW hat kürzlich auch ein Programm speziell für diejenigen vorgestellt, die sich gesunde Gewohnheiten aneignen möchten, ohne Fokus auf Gewichtsabnahme.

Das System der SmartPoints unterstützt Mitglieder bei der Umstellung auf ein Essverhalten, das weniger Kalorien, gesättigte Fette und Zucker und mehr Proteine enthält. Das neue Programm meinWW bietet den Teilnehmern viel Freiheit und Flexibilität. Es erleichtert das Abnehmvorhaben, indem es die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten der Mitglieder berücksichtigt, um sie einer der drei Varianten zuzuordnen, die das Programm bietet. Und wie immer gibt es bei meinWW keine „verbotenen“ Lebensmittel.

- **Grün:** Dieser Plan umfasst über 100 ZeroPoint™ Lebensmittel und das größte SmartPoints Budget, das für andere Lebensmittel eingesetzt werden kann, die man gerne mag.

- **Blau:** Dieser Plan basiert auf über 200 ZeroPoint™ Lebensmitteln, aus denen die Mahlzeiten aufgebaut werden können, und einem kleineren SmartPoints Budget.
- **Lila:** Dieser Plan beinhaltet über 300 ZeroPoint™ Lebensmittel und ein bescheideneres SmartPoints Budget.

Bei meinWW enthält jeder Ernährungsplan eine bestimmte Menge an ZeroPoint™ Lebensmitteln (SmartPoints Wert von Null). Der Plan mit den meisten ZeroPoint™ Lebensmitteln hat das geringste SmartPoints Budget, der Plan mit den wenigsten ZeroPoint™ Lebensmitteln das größte. ZeroPoint™ Lebensmittel helfen dabei, die Grundlage für eine gesündere Ernährung zu schaffen, und laut WW besteht nur ein geringes Risiko, davon zu viel zu essen.

Sie können jedoch essen, was immer Sie möchten – solange Sie Ihr tägliches SmartPoints Budget einhalten. Dieses ist abhängig von Geschlecht, Gewicht, Größe und Alter. Das Unternehmen bietet Tausende von Rezepten, jeweils mit Angabe des SmartPoints Wertes, um Ihnen zu zeigen, wie es in Ihren Speiseplan passt. Darüber hinaus können Sie die Punktwerte für über 285.000 Lebensmittel in der App oder der Lebensmitteldatenbank im Internet finden. Wenn Sie ein Gericht zubereiten, das nicht in der Datenbank aufgeführt ist, errechnen Sie einfach den Punktwert für jede einzelne Zutat mit der App oder über die Website des Unternehmens.

Was kann ich essen?

Brot mit Ei, Speck und Avocado

Servieren Sie dieses äußerst sättigende Frühstücksbrot mit einer scharfen Soße. Für weniger Sauerei unterwegs können Sie eine Vollkorn-Pitatasche nehmen.

Spinat-Birnen-Salat mit Sherry-Vinaigrette

Granatapfelkerne verleihen Salaten einen Farbtupfer und noch mehr Geschmack. Um die Zubereitungszeit zu verkürzen, können Sie sie auch abgepackt kaufen.

Klassische Lasagne

Werfen Sie einen Blick auf diese dickflüssige Version der Fleischlasagne. Sie ist gehalt- und geschmackvoll genug, um sich Klassiker nennen zu dürfen.

Schokoladen-Mousse mit Espresso

Für dieses simple Dessertrezept werden mit Espresso verfeinerter Schokoladenpudding und zerkleinerte Schokoladenwaffeln abwechselnd in die Dessertgläser geschichtet.

Toast mit Avocado und Chiliflocken

Wenn Sie normalerweise zum Frühstück nur eine Scheibe Toast in den Toaster stecken, müssen Sie das nicht ändern. Nehmen Sie als Belag einfach frisch zerdrückte Avocado und geben Sie Chiliflocken darüber, um Ihren einfachen Toast in einen wahren Leckerbissen zu verwandeln.

Hühnersuppe mit Nudeln

Hühnersuppe ist nicht nur gut, wenn man krank ist. Dieses vor allem im Winter beliebte Gericht eignet sich perfekt als leichtes Mittag- oder Abendessen. Mit ein wenig Tiefkühlgemüse wie Erbsen, Mais, grünen Bohnen und Karotten können Sie Geschmack und Vitamingehalt noch verbessern.

Cheeseburger mit Tomaten und gegrillten Zwiebeln

Wenn Sie Appetit auf einen saftigen Burger bekommen, müssen Sie keinen Verzicht üben. Nehmen Sie einfach mageres Hackfleisch. Frische Tomaten und gegrillte Zwiebeln als Belag sind lecker und gesund. Damit der Burger besonders saftig bleibt, sollten Sie das Fleisch beim Braten nicht platt drücken.

Geröstete Babykartoffeln

Geröstete Babykartoffeln sind eine tolle Beilage zu jeder Mahlzeit. Mit etwas Oregano und Zitrone verleihen Sie ihnen einen pikanten Geschmack.

Apple Pie

Als beliebter Nachtisch eignet sich der Apple Pie für die Grillparty, das Festtagsessen oder einen gemütlichen Abend auf der Couch. Eine besondere Note bekommt er mit Streuseln aus Hafer, Mehl und Zucker.

Butternut-Kürbis mit Salbei und Orange

Bei Ihrem nächsten Einkauf im Supermarkt oder auf dem Markt sollten Sie mal nach einem Butternut-Kürbis greifen und ihn mit Orangenschale und frischem Salbei in eine tolle Beilage verwandeln. Manchmal kann man auch bereits geschnittenen Butternut kaufen, wenn mal wenig Zeit ist.

Gurkenscheiben mit Dip

Wenn Sie gerne Gurkenscheiben naschen, sollten Sie als leichte Variante mal einen Dip aus fettarmem Hüttenkäse, Sauerrahm, Schnittlauch und schwarzem Pfeffer probieren.

Chocolate Chip Cookies mit Haferflocken

Nur weil Sie auf Ihr Gewicht achten, bedeutet das nicht, dass Sie auf Kekse frisch aus dem Ofen verzichten müssen. Chocolate Chip Cookies mit Haferflocken sind ein gebackener Leckerbissen, den Sie sich ohne schlechtes Gewissen gönnen dürfen.

Was kostet die WW (Weight Watchers) Diät?

Die Preise für WW variieren. Es gibt immer wieder Aktionen und der Preis hängt auch davon ab, ob Sie an wöchentlichen Workshops vor Ort teilnehmen, mit einem persönlichen Coach arbeiten, die digitalen Tools oder alle drei Möglichkeiten nutzen möchten. Alle neuen Teilnehmer bezahlen eine Anmeldegebühr von 20 \$ und wählen dann das für sie passende Angebot:

- Digital: beinhaltet die Nutzung der WW App und einen 24/7-Chat-service und kostet ab 19,95 \$/Monat.
- Workshop: beinhaltet die Nutzung der WW App und die unbegrenzte Teilnahme an Workshops vor Ort und kostet 44,95 \$/Monat. Wenn Sie keine monatliche Workshop-Mitgliedschaft abschließen möchten, besteht die Möglichkeit, die Workshops einzeln zu bezahlen, wenn Sie teilnehmen. Das kostet zwischen 14 und 15 \$/Woche.
- Persönliches Coaching: beinhaltet die persönliche Betreuung durch einen Coach und Zugriff auf die digitalen Tools und kostet 54,95 \$/Monat.

Lebensmittel sind in den Preisen nicht enthalten, da es in diesem Programm keine vorgeschriebenen Lebensmittelkäufe gibt. WW ermutigt die Teilnehmer, sich Lebensmittel auszusuchen, die sie mögen. Das hilft ihnen dabei, das Programm durchzuziehen und die Ernährung dauerhaft umzustellen.

Wird mir die WW (Weight Watchers) Diät beim Abnehmen helfen?

Die meisten Studien belegen, dass WW beim Abnehmen hilft, aber möglicherweise nicht viel mehr als andere ähnliche Diäten.

Hier einige Aussagen zu WW aus den wichtigsten Studien:

- Kurzfristiges Abnehmen ist ein angemessenes Ziel. Die Forscher verglichen die Wirksamkeit von vier kommerziellen Programmen zur

Gewichtsreduzierung (Atkins, WW, Slim Fast und Eat Yourself Slim) bei übergewichtigen oder fettleibigen Erwachsenen. Nach vier Wochen hatten die WW Teilnehmer durchschnittlich umgerechnet ca. 2,7 Kilo abgenommen. Im Vergleich dazu: Bei Atkins waren es ca. 4,5 Kilo, bei Slim Fast auch ca. 2,7 Kilo und bei Eat Yourself Slim ca. 3,2 Kilo. Nach diesem ersten Monat der sechsmonatigen Studie nahmen die Teilnehmer weiter ab, wobei es keine signifikanten Unterschiede in der Gewichtsabnahme zwischen den einzelnen Gruppen gab. Die Ergebnisse wurden 2006 im *British Medical Journal* veröffentlicht.

- Eine aktuellere Studie im Magazin *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes* hat sich die Ergebnisse früherer Studien angesehen, die die Diäten Atkins, South Beach, WW und Zone verglichen haben. Es stellte sich heraus, dass alle außer South Beach gleichermaßen wirksam waren, wenn es darum ging, über ein Jahr hinweg das niedrigere Gewicht zu halten. WW hatte jedoch einen Vorteil: In Studien, die WW mit der ärztlichen Standardbetreuung anstatt mit anderen Diäten verglichen, war es die einzige Diät/Ernährungsumstellung, die „durchweg eine größere Wirksamkeit bei der Gewichtsreduktion nach 12 Monaten zeigte“, so die Forscher.
- Dieses Ergebnis unterstützt eine Studie, die 2011 in der Fachzeitschrift *The Lancet* veröffentlicht wurde und zeigt, dass WW effektiver ist als die normale Abnehmbegleitung. Die Forscher haben 772 übergewichtige und mäßig fettleibige Menschen begleitet, die entweder an WW teilnahmen oder eine Abnehmbegleitung durch ihren Hausarzt erhielten. Nach einem Jahr hatten die Teilnehmer aus der WW Gruppe umgerechnet ca. 6,8 Kilo abgenommen, die ärztlich betreute Gruppe nur ca. 3,2 Kilo. Mehr noch: 61 Prozent der WW Teilnehmer haben das Programm die kompletten 12 Monate der Studie durchgehalten, bei der anderen Gruppe waren es nur 54 Prozent. Der Erfolg des Programms ist wahrscheinlich auf die regelmäßigen Treffen mit Wiegen zurückzuführen, wodurch die Teilnehmer zwar so etwas wie Rechenschaft ablegen müssen, aber auch Unterstützung und Motivation erhalten. WW hat die Studie zwar finanziert, aber für die Erfassung und Analyse der Daten war ein unabhängiges Forschungsteam zuständig.
- Eine Studie im *American Journal of Medicine* deutete 2013 auch an, dass WW große Vorteile gegenüber den üblichen „Selbsthilfe“-Ansätzen bietet. Die Forscher stellten fest, dass übergewichtige und fettleibige Teilnehmer mit WW fast neunmal häufiger 10 Prozent ihres Gewichts verloren als Teilnehmer, denen nur gedrucktes Material, öffentlich zugängliche Websites und Hilfsmittel zur Gewichtsabnahme zur Verfügung gestellt wurden. Je häufiger die Teilnehmer von WW die verschiedenen Tools des Programms nutzten – einschließlich Treffen, einer App für Smartphones und Online-Tools – desto mehr Gewicht verloren sie.
- WW scheint sein Geld wert zu sein. In einer 2011 im *British Medical Journal* veröffentlichten Studie fanden Forscher heraus, dass Menschen mehr Gewicht verloren – und Geld sparten –, wenn sie sich für ein kommerzielles anstatt für ein vom Hausarzt begleitetes Programm entschieden. Nach 12 Wochen hatten die WW Teilnehmer umgerechnet ca. 4,4 Kilo abgenommen, die vom Hausarzt begleiteten Abnehmwilligen lediglich ca. 1,4 Kilo.

- 2014 hat eine Forschungsüberprüfung im Magazin *Obesity* andere randomisierte kontrollierte Studien zu Abnehmprogrammen geprüft, um herauszufinden, welches Programm das beste Preis-Leistungs-Verhältnis zum Abnehmen unter Berücksichtigung der Lebensqualität bot. WW hat am besten abgeschnitten – mit 155 \$ pro verlorenem Kilo und 34.630 \$ für jedes qualitätskorrigierte Lebensjahr.
- Nach dem Vergleich der Ernährungspläne von acht beliebten kommerziellen Abnehmprogrammen lobten die Forscher WW dafür, dass der Schwerpunkt auf Obst, Gemüse und Lebensmittel mit hohem Vollkorn- und geringem Transfettanteil gelegt wird. In einer 2007 im *Journal of the American Dietetic Association* veröffentlichten Studie erhielt das Programm auch gute Noten für reichlich Ballaststoffe, die Menschen mit Abnehmwunsch ein längeres Sättigungsgefühl bieten und so den Gewichtsverlust fördern.
- Eine 2013 im *Obesity* veröffentlichte Studie verglich WW mit professionell durchgeführten Behandlungen zur Gewichtsabnahme. Sie stellte fest, dass Teilnehmer das traditionelle WW Programm länger durchhielten und mit größerer Wahrscheinlichkeit abnahmen als bei Behandlungen in Abnehmkliniken. Fast 150 übergewichtige oder fettleibige Männer und Frauen wurden in drei Gruppen eingeteilt, die jeweils ein anderes Abnehmprogramm durchliefen: ein durch einen Mediziner geleitetes verhaltensorientiertes Abnehmprogramm, das WW Programm mit von WW Mitarbeitern geleiteten Gruppentreffen und ein Kombinationsprogramm aus 12 Wochen verhaltensorientierter Behandlung und anschließendem 36-wöchigem WW Programm. Alle Programme dauerten insgesamt 48 Wochen. Die Teilnehmer aller drei Gruppen haben abgenommen, aber im Durchschnitt verloren die WW Teilnehmer etwas mehr als umgerechnet ca. 5,9 Kilo, die in der professionell geführten Gruppe etwas weniger als ca. 5,4 Kilo und die aus der Kombinationsgruppe ca. 3,6 Kilo.
- In einem Bericht in *Annals of Internal Medicine* aus dem Jahr 2015, für den Studien zur Bewertung kommerzieller Abnehmprogramme untersucht wurden, schrieben die Forscher, dass sie „konsistente Beweise für die langfristige Wirksamkeit von WW und Jenny Craig gefunden“ hätten. Sie fanden heraus, dass WW Teilnehmer nach 12 Monaten mindestens 2,6 Prozent mehr Gewicht verloren hatten als diejenigen, die lediglich eine ärztliche Ernährungsberatung erhalten hatten. Die Teilnahme bei Jenny Craig führt laut dem Bericht innerhalb von 12 Monaten zu einem mindestens 4,9 Prozent größeren Gewichtsverlust als mit Aufklärung und Beratung. Die Forscher gaben an, dass es nicht eindeutig sei, ob WW einer Verhaltensberatung zum Abnehmen überlegen ist.

Wie einfach lässt sich die WW (Weight Watchers) Diät einhalten?

Wie schneidet die WW (Weight Watchers) Diät ab?

Rang 3 (geteilt) in der Rubrik **Easiest Diets to Follow** (einfachste Diäten)

SEHEN SIE HIER, WIE SICH ANDERE DIÄTEN SCHLAGEN

Sie müssen nicht hungern – es gibt immer ausreichend Punkte pro Tag, damit drei Mahlzeiten plus mindestens zwei Snacks pro Tag möglich sind. Mitglieder erhalten auch eine bestimmte Anzahl individuell errechneter wöchentlicher SmartPoints, die Flexibilität bieten.

In der oben erwähnten Studie des *British Medical Journal* aus dem Jahr 2006 stellten die Forscher fest, dass 20 von 33 übergewichtigen oder fettleibigen Erwachsenen, die WW Mitglieder geworden waren, auch ein Jahr später noch daran teilnahmen. Programme wie WW, die emotionale Unterstützung und Gruppentreffen bieten, führen den Ergebnissen zufolge zu höheren Durchhaltezahlen als eine Do-it-yourself-Diät.

Ob Sie online oder unterwegs sind – mit WW können Sie ganz leicht herausfinden, wie viele Punkte Ihr Essen hat. Sie können beispielsweise in der App oder über die Website nach den Namen von Lebensmitteln suchen, einen Barcode-Scanner verwenden oder einfach die Nährwertangaben vom Etikett eingeben. Und wenn Sie eine Apple Watch haben, können Sie auch die Voicetracking-Funktion der WW Apple Watch App nutzen. WW bietet auch eine Sprachintegration mit Amazon Alexa und Google Assistant und ermöglicht es den Teilnehmern damit, über die Sprachfunktion SmartPoints Werte herauszufinden, Lebensmittel zu tracken und SmartPoints schnell zu ihrem Tracker hinzuzufügen. Außerdem gibt es einen Taschenführer oder Taschenrechner für diejenigen, die keinen Zugang zu Smartphone oder Computer haben.

WW Mitglieder haben auf der Website oder in der App des Unternehmens Zugriff auf Tausende kostenloser Rezepte mit Angabe von Portionsgröße, Vorbereitungs- und Kochzeit, Schwierigkeitsgrad und Benutzerbewertungen. Bei jedem Rezept ist der SmartPoints Wert angegeben, damit Sie nicht rätseln müssen. Auch WW Kochbücher gibt es zu kaufen.

Auch essen gehen ist machbar. Der WW Gastro-Guide für Mitglieder von WW führt die Nährwerte von Gerichten bei Hunderten von Restaurants auf und enthält Tipps, wie Sie bei der Bestellung Gerichte so anpassen können, dass sie gesünder sind. Die WW App enthält auch einige beliebte Restaurants und die SmartPoints Werte verschiedener Gerichte ihrer Speisekarten. Da keine Lebensmittel verboten oder vorgeschrieben sind, ist der Restaurantbesuch für Sie leichter als für Menschen mit weniger flexiblen Ernährungsplänen. 350 ml Bier etwa hat 5 SmartPoints. Wenn Sie

also ein paar Flaschen Bier trinken, bedeutet das, dass Sie weniger Punkte fürs Essen übrig haben.

Wenn Sie nicht gut kochen können, gehen Sie in den Supermarkt. Der WW „Shopping Guide“ (Einkaufsführer) für Mitglieder enthält eine große Auswahl an Grundnahrungsmitteln und Zutaten für die Zubereitung schmackhafter Mahlzeiten zu Hause. In einigen Supermärkten finden Sie auch abgepackte WW Lebensmittel wie Käse und Eis. Außerdem können Sie die WW Produkte in den USA landesweit in den Studios kaufen oder bei Amazons neuem [WW Marketplace](#) und im [WW Onlineshop](#) bestellen.

Die WW App bietet individuelles Nahrungsmittel- und Fitnesstracking. Sie gibt Mitgliedern einen umfassenden Einblick in ihre persönlichen Fortschritte beim Abnehmen, ein Belohnungsprogramm, das sie für gesundes Verhalten belohnt, und Tipps von einem Coach, der selbst am Programm teilgenommen hat und über den 24/7-Chat erreichbar ist. Laut WW ist die beliebteste Funktion der App jedoch die Connect Community, in der Sie Ihre „Abnehmreise“ mit Fotos und Status-Updates mit anderen Mitgliedern teilen können, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Um die WW Gemeinschaft in Connect zu stärken, hat WW Connect Groups ins Leben gerufen, mit deren Hilfe sich Gleichgesinnte finden lassen.

Hunger sollte mit WW kein Problem sein, da das Programm den Schwerpunkt auf Lebensmittel legt, die länger satt machen. Außerdem erhalten Sie wöchentlich Punkte als Puffer zusätzlich zu Ihren täglichen SmartPoints, sodass Sie, sollte Sie einmal der Heißhunger packen, einen gewissen Spielraum haben, mehr als sonst zu essen. Bis zu 4 SmartPoints, die Sie nicht verbraucht haben, landen automatisch im wöchentlichen Puffer. Diese zusätzlichen Punkte können Sie jederzeit nutzen, auch am Wochenende.

Es gibt keine verbotenen Lebensmittel – wenn Sie Heißhunger auf eine Pizza mit extra Käse haben, dann los. WW führt Sie einfach nur zu Lebensmitteln und Portionsgrößen hin, die zu Ihrem Lebensstil passen. Sie können Ihre Lieblingsrezepte so anpassen, dass Ihre Mahlzeiten so gesund wie möglich werden. Und Sie werden sicherlich ein WW Rezept nach Ihrem Geschmack finden: Beliebt sind Philly-Cheese-Steaks, kurz gebratene Garnelen und hausgemachte Zuckerplätzchen. Bei den abgepackten Produkten finden Sie Leckereien wie „English Toffee Crunch“-Stieleis und Jalapeno String Cheese. WW bietet sogar seinen eigenen Cense Wine in vier Varianten an.

Wie viel sollte ich bei der WW (Weight Watchers) Diät trainieren?

WW bietet keinen Einheitsansatz, sondern ermutigt die Mitglieder dazu, auf eine Weise aktiv zu werden, die jedem Einzelnen Spaß macht. Beim Festlegen von Dauer und Intensität werden Faktoren wie Alter und aktuelles Fitnessniveau des Teilnehmers berücksichtigt. Natürlich sind sich die Gesundheitsexperten einig, dass es für alle am besten ist, aktiv zu bleiben.