

## HÉLÈNE SEGARA DÉVOILE SON SECRET MINCEUR... La Liberté avec le tout nouveau programme Weight Watchers !

Alors qu'elle affiche une sublime silhouette dans l'émission dont elle est jury, c'est LA question que tout le monde se pose depuis quelques semaines : comment Hélène Ségara a-t-elle fait pour retrouver la ligne et apparaître plus belle que jamais ? La réponse est désormais dévoilée : elle a suivi en avant-première Weight Watchers Liberté™, le tout nouveau programme de WW ! Résultats ? 11kg de perdus en 3 mois, un nouveau look, une nouvelle façon d'appréhender le quotidien et un regain d'énergie !



Un véritable changement donc pour l'artiste française aux millions d'albums vendus, qui confesse avoir été complexée à cause de sa récente prise de poids faisant suite à des problèmes de santé. Pourquoi a-t-elle choisi de suivre Weight Watchers ? Pour son efficacité. Pourquoi elle a adoré ? Pour la liberté ! Elle explique « *Il y a tellement d'aliments à zéro Points® (...) pour beaucoup de gens, perdre du poids est synonyme de perte de vie sociale, c'est une idée reçue ! Je reconnais que je l'avais aussi mais avec ce nouveau programme, on est libre de se faire plaisir.* »

Ce qui a le plus marqué Hélène ? La simplicité avec laquelle WW Liberté est entré dans son quotidien : « *Grâce à l'application et à son scan, faire ses courses devient un jeu d'enfant (...) et grâce à WW, j'ai compris qu'on pouvait faire du sport sans être une grande sportive : marcher suffit.* »

Hélène explique avoir voulu montrer l'exemple à son public fidèle depuis ses débuts : « *Grâce au nouveau programme Weight Watchers Liberté, j'ai perdu pas moins de 11kg en 3 mois. J'ai appris une nouvelle façon de manger sans pour autant cesser de me faire plaisir et surtout, je sais que ces résultats seront durables car cette nouvelle façon de manger fait partie de mon quotidien ! Je suis mère de famille, et comme toutes les mamans, je sais comme il est parfois difficile de jongler entre vie de famille et vie professionnelle tout en prenant le temps de prendre soin de soi...Mais avec WW Liberté, cela ne m'a posé aucun problème, au contraire cela m'a redonné de l'énergie, l'envie de cuisiner en famille, de faire de nouvelles recettes et bien sûr, d'adapter mes propres recettes au programme* ».



## Weight Watchers Liberté, c'est quoi ?

Leader mondial de la minceur, Weight Watchers lance aujourd'hui **WW Liberté**, son nouveau programme qui repose sur l'unité de mesure la plus efficace, le SmartPoints®. Pour plus de liberté, la liste des aliments à zéro Points®, à l'origine déjà composée de tous les fruits et légumes s'élargit. Elle compte désormais plus de 200 aliments délicieux et rassasiants, dont les légumineuses, les œufs, tous les poissons, le blanc de poulet et d'autres encore... Pour encore plus de liberté, le nouveau programme permet également d'économiser jusqu'à 4 SmartPoints par jour qui sont automatiquement reportés dans la réserve hebdo, prévue pour les imprévus et les extras.

Un nouveau programme dont les maîtres-mots sont la **liberté** et la **simplicité** pour une perte de poids réussie et dans la durée ! Au-delà de l'objectif minceur, Weight Watchers offre à ses abonnés les clés pour une vie en meilleure santé, avec une alimentation équilibrée et une liberté dont chacun a besoin pour se sentir bien sur et au-delà de la balance.

*« Weight Watchers Liberté est un véritable atout pour celles et ceux souhaitant perdre du poids sans pour autant se priver, ni devoir tout mesurer ou compter. L'appui de la formidable communauté Weight Watchers a également été d'un grand soutien dans ma démarche de perte de poids ! »* ajoute Hélène Ségara.

Découvrez la vidéo d'Hélène Ségara : <https://youtu.be/G82NYHRNfIU>

### Pour toute demande d'interview :

Marie Ecobichon – 06 72 14 60 37– marie.ecobichon@mtrchk.com

### A propos de Weight Watchers :

Weight Watchers, leader mondial de la minceur, étend désormais son expertise en accompagnement de l'amaigrissement au-delà du réapprentissage alimentaire. Son approche intégrée, pour générer des changements de comportements en termes d'alimentation, d'activité physique et d'épanouissement personnel, permet d'améliorer sa santé et son bien-être, au-delà de la perte de poids. 170 000 Français en moyenne suivent Weight Watchers chaque semaine lors des 1 600 Ateliers WW hebdomadaires partout en France et/ou sur l'appli WW et [WeightWatchers.fr](https://www.weightwatchers.fr). Ils reçoivent les conseils de leur coach WW en Atelier WW et bénéficient des échanges d'expériences du groupe et/ou du soutien des outils du site ou de la communauté digitale WW. Weight Watchers est la méthode dont l'efficacité est la plus prouvée sur le plan scientifique avec un fonds de plus de 80 études. De plus, Weight Watchers propose une large gamme de produits, programmes et produits d'édition pour répondre aux besoins des personnes qui veulent maigrir ou maintenir leur poids.

Plus d'informations sur [WeightWatchers.fr](https://www.weightwatchers.fr)