

## Simpl'Express pour feel good, une semaine complète clés en main pour démarrer facilement son amaigrissement

Weight Watchers lance Simpl'Express pour feel good, une semaine complète clés en main de menus et d'astuces, pour démarrer facilement et rapidement son amaigrissement. Simpl'Express pour feel good est disponible sur [WeightWatchers.fr](http://WeightWatchers.fr) pour les abonnés dès maintenant, et dans les centres Weight Watchers à partir du 6 juin.

### Une semaine pour démarrer ou booster son amaigrissement

Décider de maigrir n'est pas un acte anodin. Parce que l'on sait qu'un démarrage efficace est un facteur important du succès de la perte de poids totale<sup>1</sup>, Weight Watchers a développé **Simpl'Express pour feel good** pour démarrer facilement son amaigrissement.

Et parce que, durant un parcours de perte de poids, la motivation peut diminuer, Simpl'Express est inclus dans les abonnements et remis aux abonnés qui souhaitent booster leur amaigrissement.

### Une semaine complète clés en main

Au menu de cette semaine toute prête, des repas équilibrés composés d'aliments sains et rassasiants. Et puisque **feel good** ne concerne pas seulement l'alimentation, mais aussi le bien-être et l'activité physique, les menus sont accompagnés d'idées pour se consacrer à soi et bouger plus au quotidien.

Simpl'Express pour feel good comprend :

- Des menus faciles et interchangeable en SmartPoints®
- La liste des courses des menus proposés pour se simplifier la vie
- Des astuces quotidiennes pour prendre 5 minutes pour soi
- Chaque jour une idée toute simple pour bouger
- Des citations pour retrouver confiance et motivation

Rendez-vous sur [WeightWatchers.fr](http://WeightWatchers.fr)

1. Nackers LM et al *Int.J. Behav. Med.* 2010 17:161-167

#### 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 de temps pour soi, 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 1 800 réunions hebdomadaires durant lesquelles ils reçoivent les conseils de leur coach et bénéficient des échanges d'expériences du groupe ; et/ou en toute autonomie grâce aux outils du site internet, du site mobile et de l'application. 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](http://WeightWatchers.fr)

#### Contacts presse :

Manon Laudy – 06 49 15 69 83 – [manon.laudy@mtrchk.com](mailto:manon.laudy@mtrchk.com)  
Delphine Hilaire – 06 22 68 29 94 – [delphine.hilaire@mtrchk.com](mailto:delphine.hilaire@mtrchk.com)

