



## VERNIEUWD WEIGHT WATCHERS-PROGRAMMA KIEST VOOR MULTIDIMENSIONALE BENADERING

*Focus op 3 aspecten: Eet, Beweeg en Leef*

- Weight Watchers innoveert tot een driedimensionaal programma: Eet, Beweeg en Leef, aansluitend bij onze huidige levensstijl
- Het puntensysteem wordt volledig herzien om beter aan te sluiten bij recente voedingsinzichten
- Geen opgeheven vingertje over alles wat niet mag, maar leden motiveren en op weg helpen naar een gezonde levensstijl

Breda, 7 december 2015 - De voedingsinzichten en -gewoonten veranderen continu en Weight Watchers verandert mee. Vanaf 2016 wijzigt Weight Watchers haar programma. In plaats van de focus op alleen voeding, worden ook voldoende beweging en het goed in je vel voelen belangrijk. Weight Watchers lanceert vandaag het Feel Good-programma met focus op drie aspecten: Eet, Beweeg en Leef. Ook het puntensysteem, de basis van het Weight Watchers-programma, wordt aangepast.

### **60% van de Nederlanders is te zwaar**

We leven met z'n allen gemiddeld langer, moeten langer werken en willen ook langer gezond blijven. Maar daar moeten we wel wat voor doen, want de cijfers zijn verontrustend. In Nederland heeft 60% van de inwoners een te hoog BMI: 48% heeft overgewicht en 12% obesitas (CBS-Gezondheidsenquête 2012). Niet enkel de voedingsgewoonten veranderen, maar ook de voedingsinzichten. Op basis daarvan herzag Weight Watchers haar programma, dat voortaan bestaat uit de drie aspecten Eet, Beweeg en Leef.

### **Multidimensionale benadering met Feel Good-programma**

“Weight Watchers ontwikkelt mee met de maatschappij en de inzichten die we hebben over de voedingsmiddelen die we dagelijks tot ons nemen”, zo zegt Gary Foster, Chief Scientific Officer Weight Watchers en het ‘brein’ achter het Weight Watchers-programma. “Bepaalde voedingsmiddelen verbieden doen we niet, maar we willen onze leden wel bewustmaken van het verschil tussen gezonde en ongezonde calorieën.”

Olivier De Greve, CEO Weight Watchers Benelux: “De tijd dat we alleen focusten op wat er op ons bord kwam, is voorbij. Het verhaal is breder en móét breder worden. Beweging en je goed in je vel voelen zijn sleutelfactoren voor een goede gezondheid. Dat is op zich vanzelfsprekend, maar wij hebben het nu in een goed omlijnd programma gegoten.”

### **Eet**

Gezonde voeding staat nog steeds centraal bij Weight Watchers. Voortbouwend op de meest recente wetenschappelijke inzichten wordt het eerdere puntensysteem volledig herzien. De *ProPoints* heten voortaan SmartPoints. Suiker en verzadigd vet verhogen de waarde, terwijl proteïnen de waarde wat verlagen. Een croissant gaat zo bijvoorbeeld van 5 *ProPoints* naar 8 SmartPoints; kip was vroeger 3 *ProPoints* waard en nu 1 SmartPoint.

### **Beweeg**

Bewegen, op het eigen tempo, draagt bij aan een succesvolle gewichtsbeheersing op lange termijn en de eigen gezondheid. De nieuwe benadering biedt de leden een gepersonaliseerd activiteitendoel: of ze nu actiever willen worden en niet weten waar ze moeten beginnen, of klaar zijn voor het volgende niveau. Bewegen is in het Weight Watchers-programma niet langer een middel om extra 'voedsel' te verdienen. Om haar klanten te stimuleren om te gaan bewegen lanceert Weight Watchers de website 'Get fit', met tips en instructievideo's (van yoga tot lopen). De website wordt in de loop van 2016 verder ontwikkeld.

### **Leef**

Wetenschappers zijn het erover eens: gelukkige mensen maken gezondere keuzes.<sup>1</sup> Vanuit die optiek betreft Weight Watchers vanaf nu ook het gevoelsaspect in haar programma. Je innerlijke ik 'voeden', helpt bij het behalen van je doelen en het maken van gezonde keuzes. Durven tijd te nemen voor jezelf, 'nee' leren zeggen tegen anderen en 'ja' tegen jezelf: daar draait het om.

Het nieuwe programma omvat:

- Een nieuwe app waarin leden van de community elkaar kunnen ondersteunen en waarmee ze de kracht van Weight Watchers in hun handpalm ervaren
- Vernieuwde cursussen met gepersonaliseerde doelstellingen op vlak van levensstijl

### **Over Weight Watchers**

Weight Watchers International, Inc. is de grootste afslankorganisatie ter wereld met een netwerk van filialen in 30 landen. In Nederland vond de eerste Weight Watchers cursus plaats in 1974. Weight Watchers wil de relatie van haar leden met voeding weer normaliseren. Daarom houdt het elke week meer dan 36 000 cursussen wereldwijd. Leden krijgen er ondersteuning vanuit de groep en leren er gezonde eetgewoonten, het belang van beweging en hoe hun gedrag aan te passen. Daarnaast biedt Weight Watchers ook innovatieve producten en diensten aan via het web en via apps, waarmee het een van de belangrijkste organisaties is op vlak van digitale afslankproducten. Weight Watchers biedt

---

<sup>1</sup> Boehm J.K. & Kubzansky, L.D. (2012). 'The Heart's Content: The Association Between Positive Psychological Well-Being and Cardiovascular Health.' *Psychological Bulletin* 138(4), p.655-691.;

Lyubomirsky, S. & Layous, K. (2013). 'How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being?' *Current Directions in Psychological Science* 22(1), p.57-62.

een breed gamma producten, publicaties en programma's aan voor al wie zijn of haar gewicht onder controle wil houden of verliezen.

Voor meer informatie over Weight Watchers kunt u terecht op [www.weightwatchers.com/nl](http://www.weightwatchers.com/nl).

#### **Contact FINN**

Hilde Kok (Nederland)

[hilde.kok@finn.nl](mailto:hilde.kok@finn.nl)

M +31 6 296 22 599