



weightwatchers

# Feel Good

op het werk



# Gezonde werknemers maken uw bedrijf succesvoller!

## Gezondheidsmanagement als succesfactor

Gezonde en tevreden medewerkers zijn essentieel voor het succes van een onderneming. Daarom zijn werkgevers geïnteresseerd in het behoud van het welzijn, de levensvreugde en het prestatievermogen van hun werknemers en hebben alle betrokkenen hier baat bij.

### De voordelen voor uw bedrijf:

- ✓ Minder verzuim
- ✓ Minder chronische ziekten
- ✓ Hogere productiviteit en kwaliteit
- ✓ Positiever bedrijfsklimaat
- ✓ Grotere loyaliteit ten opzichte van het bedrijf
- ✓ Meer motivatie en teamwork

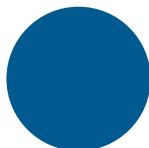
## Voeding: een factor die tot nu toe vaak wordt onderschat

Weight Watchers heeft een geïntegreerde aanpak ontwikkeld die uw medewerkers aanzet tot een blijvend gezondere leefwijze.

Het Feel Good programma van Weight Watchers kan heel eenvoudig in het bedrijfsleven worden geïntegreerd en aan uw bedrijfsspecifieke behoeften worden aangepast. Gebruik gezondheidsmanagement als succesfactor!

### Marktleider met een unieke ervaring

Weight Watchers ondersteunt mensen al meer dan vijftig jaar lang succesvol tijdens het afvallen en met een blijvend gezonder voedingspatroon. Ons wetenschappelijk gefundeerde voedingsprogramma wordt voortdurend aan de laatste wetenschappelijke inzichten en de behoeftes van de consument aangepast.





“Het is niet een dieet,  
het is een lifestyle.  
Je doet het voor jezelf.”

Lisa Bleize  
van de gemeente Kampen

Weight Watchers

werkt:

we hebben het getest.

**En beter dan individueel<sup>1</sup>:**

- ➡ Het gewichtsverlies was bij de Weight Watchers cursisten op elk testmoment groter dan bij de testpersonen die individueel met een ander voedingsadvies dan Weight Watchers afvielen.
- ➡ Het meest en het langdurigst vielen degenen af die regelmatig naar de Weight Watchers cursus gingen. Na twee jaar waren deze testpersonen nog steeds afgevallen.
- ➡ Na twee jaar was er nog steeds sprake van een gewichtsverlies van 5 kilo ten opzichte van het startgewicht.

**Langdurig gewichtsverlies na 2 jaar<sup>2</sup>**

 - 0,1 kg

Individueel plan

 - 3 kg

Weight Watchers groep (alle cursisten)

 - 5 kg

Weight Watchers groep (meer dan 78% van de wekelijkse cursussen bezocht)



1) Bron: Heshka S. et al. Weight loss with self-help compared with a structured commercial program. A randomized trial. JAMA 2003; 289: 1792–1798

2) Bron Multigecentreerd, gecontroleerd tweejarig onderzoek (423 deelnemers, 18–65 jaar, BMI 27–40 kg/m<sup>2</sup>) met randomisering in 2 groepen (Weight Watchers en groep individueel)



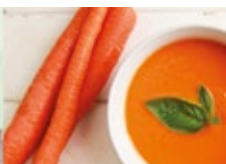
# Uw bedrijf is meer dan een arbeidsplek

Het Feel Good programma van Weight Watchers helpt uw medewerker om tot een kilo per week af te vallen en langdurig op gewicht te blijven. Het staat voor een geïntegreerde aanpak en verbindt door middel van coaching de drie dimensies *Eet, Beweeg en Leef* met elkaar. Anders dan bij een dieet stuurt het programma aan op een langdurige verandering van de levensstijl: een actief en gemotiveerd leven.



## De voordelen voor uw bedrijf

- ✓ Hoger prestatievermogen en meer motivatie
- ✓ Sterkere binding aan het bedrijf
- ✓ Stimulans van een gezondere levensstijl
- ✓ Langdurige successen
- ✓ Verbeterd bedrijfsklimaat
- ✓ Voorzorgsmaatregelen voor de gezondheid zonder dat het veel tijd kost, want wij komen naar uw bedrijf toe!







W  
W

feel  
good

Gezond bewegen, sporten, gemotiveerd zijn: doelgericht afvallen met het Feel Good programma.



Eet

Door de SmartPoints® leren uw medewerkers om op een gezonde manier met voeding om te gaan. Minder suiker en verzadigde vetten die traag maken en juist meer versterkende eiwitten. Een voedingsprogramma dat uw team perfect kan integreren op het werk.



Beweeg

Met ActivPoints en handige tips voor op het werk komt uw team in beweging. Beweging compenseert, maakt het hoofd leeg en leidt tot veel meer daadkracht, ook op het werk.



Leef

Het Feel Good programma van Weight Watchers is een geïntegreerd programma dat ook op het welzijn van uw medewerkers is gericht. Zelfvertrouwen en een gevoel van eigenwaarde zijn belangrijk voor een goed welzijn. Hierdoor zijn uw werknemers beter bestand tegen stress en gaan met meer plezier naar het werk.



Professionele ondersteuning

De bijzondere succesfactor bij Weight Watchers @Work is de persoonlijke coach voor uw bedrijf. Door de gemeenschappelijke cursus ontstaat niet alleen meer teamgeest, maar de successen zijn in een groepverband ook altijd hoger. En de coach kan bij moeilijkheden direct ondersteunen.



Een blijvend  
succes voor iedereen

U kunt er zeker van zijn dat uw investering in gezondheid en welzijn loont. Met het cursusprogramma van Weight Watchers @Work kiest u voor een totaalpakket dat speciaal is afgestemd op de persoonlijke behoeften en arbeidsprocessen van uw bedrijf en zich op de lange termijn loont.



# Succes was nog nooit zo simpel: alle voordelen in één oogopslag!

## Het Weight Watchers@Work-pakket omvat:

- Een cursus van 13 weken met wekelijkse Weight Watchers cursusbijeenkomsten.
- Het Feel Good programma. Dit omvat gezonde voeding, beweging, gezonde gewoonten en motivatie.
- Professionele begeleiding: de cursus wordt gegeven door een gecertificeerde Weight Watchers coach die bij uw bedrijf langskomt.
- Een tussentijdse- en eindevaluatie m.b.t. de behaalde resultaten.
- Het online programma met fitnessvideo's voor elk niveau, een grote voedingsmiddelen database, talrijke recepten, een fitness-tracker, een online dagboek en nog veel meer.

## Kortom:

**Alles wat uw medewerkers nodig hebben om hun leefstijl blijvend te veranderen!**

## Voorwaarden en mogelijkheden:

- Aanmelding vanaf minimaal 20 deelnemers per Weight Watchers cursus.
- U stelt binnen uw bedrijf een ruimte voor de cursusbijeenkomsten ter beschikking.
- Dag en tijdstip van de cursus zijn individueel overeen te komen.
- Cursusduur is 30 minuten.
- Voor medewerkers die niet in staat zijn Weight Watchers @Work op uw locatie te volgen, bieden wij een volledig online programma aan.



### Ontdek onze WW-app

Persoonlijk profiel  
Activity & food tracker  
Gewichtscurve  
Receptenplanner  
24/7 ondersteuning  
Connect-community  
Barcode scanner



### Ontdek onze e-tools

Persoonlijk profiel  
Activity & food tracker  
Gewichtscurve  
Receptenplanner  
Get fit module  
en heel veel inspiratie



Een min op de weegschaal  
is een plus voor de gezondheid.

# Dat is rendabel!

U bepaalt zelf welk financieringsmodel u kiest. U kunt:

- ➡ Het bedrag volledig financieren.
- ➡ De kosten splitsen tussen u en uw werknemers.
- ➡ De kosten volledig door uw werknemers laten dragen.



Hoe kunt u Weight Watchers @Work bekend maken binnen uw bedrijf en deelnemers werven?

- ➡ We bieden u verschillende materialen om Weight Watchers @Work cursussen binnen uw bedrijf bekend te maken.
- ➡ In overleg kunnen wij een gratis informatiebijeenkomst organiseren binnen uw bedrijf.



Wij ontwikkelen diverse materialen om uw medewerkers op de Weight Watchers @Work cursussen te attenderen: een flyer, een poster en tafelzitters.

En als u wilt, leveren wij een standaard tekst aan voor in uw personeelsblad of op uw extranet omgeving.

Een poster en flyer  
voor uw medewerkers



We staan voor u klaar,  
dus neem het liefst vandaag nog

**contact** met ons op!

### Zo kunt u ons bereiken:

[info@weightwatchers.nl](mailto:info@weightwatchers.nl)

T: 0900-2026060 (tarief € 0,10 per min)

Weight Watchers @Work  
Postbus 5612  
4801 EA Breda

© 2016 Weight Watchers International, Inc. Alle rechten voorbehouden. Het *SmartPoints*® plan en de hieraan gerelateerde inhoud zijn eigendom van Weight Watchers International, Inc. en wordt enkel ter beschikking gesteld aan leden van Weight Watchers voor persoonlijk gebruik om gewicht te verliezen en op gewicht te blijven. Enig ander gebruik, inclusief maar niet beperkt tot kopiëren of verspreiding via enige andere mediavorm is ten strengste verboden. NIET VOOR WEDERVERKOOP. Weight Watchers is het geregistreerde handelsmerk van Weight Watchers International, Inc. *SmartPoints*® en *ActivPoints* zijn handelsmerken van Weight Watchers International.

**weightwatchers**