



08.11.2021 - 06:00 Uhr

Persönlich, individuell, innovativ: WW führt weltweit sein neues PersonalPoints(TM) Programm ein

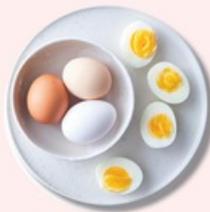
# Du bist einzigartig.

Dein Abnahmeplan sollte es auch sein!

Deine **personalisierte ZeroPoint® Lebensmittelliste** basiert auf deinen Lieblingslebensmitteln. Sie kann enthalten:



Avocado



Eier



Fisch & Meeresfrüchte



Gemüse



Hülsenfrüchte



Milchprodukte & vegane Alternativen



Obst



Vollkorngetreide,  
-reis & Quinoa



Vollkornpasta

Und mehr!



© 2021 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WW Logo, PersonalPoints und ZeroPoint sind Marken von WW International, Inc. WW00000000

Düsseldorf (ots) -

Mit der neuesten Programm-Innovation präsentiert die Marke ihren bisher fortschrittlichsten Weg zu nachhaltiger Gewichtsabnahme und persönlichem Wohlbefinden - ohne Einschränkungen und Verzicht im Alltag, dafür mit voller Flexibilität und Personalisierung. Zum ersten Mal in der Unternehmensgeschichte ist kein Plan wie der andere.

Heute gibt WW International, Inc. (NASDAQ: WW) die weltweite Einführung seines neuen PersonalPoints Programms bekannt - der bislang individuellste und unbeschwerteste Weg zu einem nachhaltigen Gewichtsmanagement und gesunden Leben. Basierend auf modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Ernährungs- und Verhaltenswissenschaften sowie Verbraucherforschung, unterstützt das neue Programm die Abnahmereise und das individuelle Wohlbefinden, indem es sich an die persönlichen Ziele und Bedürfnisse sowie den Alltag eines jeden Einzelnen anpasst - nicht andersherum. So hilft es den Mitgliedern, ihr Leben weiter erfüllt und im besten Sinne zu leben. WW PersonalPoints führt nachweislich zu einer klinisch signifikanten Gewichtsabnahme, zur Verringerung von Hunger und Heißhunger, zur Steigerung der körperlichen Aktivität und Festigung gesunder Gewohnheiten und zu einer Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebensqualität. (1) Wie immer bei den WW Programmen sind keine Lebensmittel verboten.

Studien haben bewiesen, dass individualisierte Programme funktionieren (2) (3) (4) - und dieses neue Programm ist persönlicher als je zuvor. Tatsächlich ist es das erste Mal in der Unternehmensgeschichte, dass kein Plan dem anderen gleicht. So wird es für Mitglieder in Zukunft noch einfacher, ihre Ziele zu erreichen und sie über einen längeren Zeitraum zu halten. WW PersonalPoints umfasst dazu einen Dreiklang an Innovationen für ein personalisiertes Wellbeing-Erlebnis:

- **Individuelle Pläne, maßgeschneidert für jedes Mitglied:** Mit der Anmeldung in der WW App erhalten die Mitglieder einen Fragebogen, der ihre persönlichen Lebensmittel- und Bewegungsvorlieben abfragt. Auf Basis der Ergebnisse sowie der definierten Ziele erstellt der WW Algorithmus einen individuellen Abnahme- und Wellbeing-Plan. Jedes Mitglied verfügt über ein einzigartiges PersonalPoints Budget und eine eigene Liste an ZeroPoint™ Lebensmitteln. Diese Nahrungsmittel bilden bei WW nach wie vor die Grundlage einer gesunden Ernährung, da sie reich an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind. ZeroPoint Lebensmittel sind bereits im täglichen Budget berücksichtigt und müssen daher nicht abgewogen, abgemessen oder getrackt werden. Die besonders gute Nachricht für viele WW Fans: Mit dem neuen Programm ist nun auch die von vielen geliebte Avocado erstmalig ein mögliches ZeroPoint Lebensmittel!
- **Der fortschrittlichste WW Algorithmus aller Zeiten:** Entwickelt von Ernährungsberatern und -wissenschaftlern fasst der hochmoderne Algorithmus komplexe Nährwertangaben zu einer einfachen Zahl zusammen. Zum ersten Mal seit 2015 hat WW sein preisgekröntes Punktesystem aktualisiert, um neben Kalorien, Fett und Proteinen nun auch zugesetzten Zucker, ungesättigte Fette und Ballaststoffe zu berücksichtigen. Das Programm bewertet jedes Lebensmittel ganzheitlich, um WW Mitglieder zu Lebensmitteln mit einem höheren Anteil an sättigenden Ballaststoffen, gesunden Fetten und Proteinen sowie einem geringeren Anteil an Zuckerzusatz und gesättigten Fetten zu führen. So trägt WW PersonalPoints zu einer bewussten und ausgewogenen Ernährung bei.
- **PersonalPoints für gesunde Verhaltensweisen verdienen:** Zum ersten Mal können Mitglieder zusätzliche Punkte für gesundes Verhalten verdienen, um noch mehr Flexibilität bei der Umsetzung des Programms zu erleben und dabei die volle Kontrolle zu behalten. Die Erkenntnis dahinter: Die Wahrscheinlichkeit, dass ein positiv verstärktes Verhalten wiederholt wird, ist deutlich größer - und Wiederholungen schaffen letztendlich Gewohnheiten. Mitglieder können nun ihr PersonalPoints Budget erhöhen, indem sie mehr Gemüse essen, ihr tägliches Wasserziel erreichen und sich mehr bewegen.

"Auch wenn wir alle Lebensereignisse erleben, die unsere Routine beeinflussen oder stören können, sind unsere Erfahrungen nicht dieselben. Die Wahrheit eines jeden ist einzigartig. Das Leben eines jeden ist einzigartig. Deshalb ist es wichtig, ein Abnahmeprogramm zu haben, das genauso einzigartig ist wie unsere Mitglieder", sagt Mindy Grossman, Präsidentin und CEO von WW. "PersonalPoints ist auf eine noch nie dagewesene Art und Weise individualisiert - es ist auf das Lieblingsessen, den Stoffwechsel und die Ziele unserer Mitglieder abgestimmt, damit sie jeden Moment des Lebens genießen können. Wir geben ihnen die Werkzeuge, um starke Gewohnheiten aufzubauen - ohne Einschränkungen, aber mit Ergebnissen."

Mehr denn je, möchte niemand auch nur einen einzigen Moment verpassen, geschweige denn sein Leben unterbrechen, um gesünder zu werden. Menschen wollen genießen, was sie lieben und vermisst haben, ohne Einschränkungen und Entbehrungen. [Neueste Berichte](#) zeigen zudem, dass mehr als drei von fünf Erwachsenen (61 Prozent) bereit sind, ihren Lebensstil zu überdenken.

"Unser neues Programm wird die Art und Weise, wie die Menschen über ihr Gewicht und ihren Weg zu mehr Wohlbefinden denken, völlig verändern. Es wird ihnen helfen, von Anfang anzuerkennen: Ich kann - und werde - mein Leben genießen, während ich abnehme", sagte Gary Foster, PhD, Chief Scientific Officer bei WW und Autor von *The Shift: 7 Powerful Mindset Changes for Lasting Weight Loss*. "Wir haben bewusst ein wissenschaftlich ausgefeiltes Programm entwickelt, das unsere Mitglieder in den Mittelpunkt stellt. Damit sie Freude an neuen Gewohnheiten haben, die lebensnah, realistisch und - vor allem - nachhaltig sind."

"Während der sechsmonatigen klinischen Studie des WW PersonalPoints Programms erzielten die Teilnehmer klinisch signifikante Ergebnisse in Bezug auf ihr Gewicht, ihr Wohlbefinden sowie ihre allgemeine Gesundheit", sagt Sherry Pagoto, PhD, zugelassene klinische Psychologin, Professorin an der Universität von Connecticut und leitende Forscherin. "Wir haben in dieser Zeit unter anderem eine Verringerung von Hunger und Essensgelüsten, eine Verbesserung der körperlichen Aktivität und eine Automatisierung gesunder Gewohnheiten festgestellt."

Neben der nachgewiesenen Gewichtsabnahme zeigten die Teilnehmer auch eine Reihe anderer Vorteile für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden, wie z. B. im Durchschnitt:

- **Signifikante Steigerung der Aufnahme gesundheitsfördernder Lebensmittel.** Dazu gehört ein Anstieg des täglichen Obstkonsums um 55,4 Prozent und des täglichen Gemüsekonsums um 60,6 Prozent. Ein erhöhter Verzehr von Obst und Gemüse entspricht der von der DGE gegebenen Empfehlung einer vollwertigen Ernährung. (5)
- **Ein Anstieg an moderater körperlicher Aktivität um 27 Minuten pro Tag und eine Verringerung der sitzenden Tätigkeit um 83 Minuten pro Tag.** Körperliche Aktivität unterstützt nicht nur dabei, Gewicht zu verlieren oder zu halten. Die Forschung hat gezeigt, dass sie auch der beste Prädiktor für die Gewichtserhaltung ist. Tatsächlich führt eine erhöhte körperliche Aktivität in Verbindung mit einem gesünderen Essverhalten zu einer 20 Prozent größeren Gewichtsabnahme als eine Änderung der Essgewohnheiten allein. (6) (7) (8)

- **Eine durchschnittliche Steigerung von 52,9 Prozent bei der Automatisierung gesunder Gewohnheiten.** Die Teilnehmer begannen, gesunde Gewohnheiten zu pflegen ohne darüber nachzudenken und trugen so dazu bei, dass diese Gewohnheiten Teil ihres täglichen Lebens wurden.

Mit PersonalPoints bietet WW ein Programm, das nun auch für Menschen mit Diabetes geeignet ist. Mitglieder mit entsprechend besonderen Bedürfnissen werden dabei unterstützt, ein gesünderes Essverhalten zu entwickeln, indem ihr persönlicher Plan sie zu Lebensmitteln greifen lässt, die den Blutzuckerspiegel weniger stark beeinflussen (wie z. B. mageres Eiweiß, ballaststoffreiche Hülsenfrüchte und gesunde Fette).

Weitere Informationen finden Sie unter [www.ww.com/de/programm](http://www.ww.com/de/programm).

## Über WW

WW (ehemals Weight Watchers) ist ein Tech-Unternehmen, das auf dem weltweit führenden kommerziellen Programm für Gewichts-Management aufbaut und bei dem der Mensch im Fokus steht. Als globale Wellbeing-Brand inspirieren wir Millionen von Menschen zu gesunden Gewohnheiten für das echte Leben. Begleitet von unserer umfangreichen App, fachkundigen Coaches und motivierenden Erlebnissen folgen die Mitglieder unserem bewährten, nachhaltigen, wissenschaftlich fundierten Programm, das sich auf Ernährung, Aktivität, Mindset und Schlaf konzentriert. Wir greifen zurück auf fast sechs Jahrzehnte Erfahrung in der Ernährungs- und Verhaltenswissenschaft, setzen auf echte menschliche Beziehungen und kreieren inspirierende Communities. Unser Ziel ist es, Wohlbefinden für alle zu zugänglich zu machen. Um mehr über den WW Ansatz für ein gesundes Leben zu erfahren, besuchen Sie bitte [ww.com](http://ww.com). Weitere Informationen über unser globales Business finden Sie auf unserer Unternehmenswebsite unter [corporate.ww.com](http://corporate.ww.com).

1 Laufende sechsmonatige Prä-Post-Studie mit 153 Teilnehmern, durchgeführt von Sherry Pagoto, PhD, und Kollegen an der Universität von Connecticut. Die Studie wird von WW finanziert.

2 Skinner, C. S., Campbell, M. K., Rimer, B. K., Curry, S., & Prochaska, J. O. (1999). How effective is tailored print communication? *Annals of behavioral medicine*, 21(4), 290-298.

3 Ryan K, Dockray S, Linehan C. A systematic review of tailored eHealth interventions for weight loss. *Digital health*. 2019 Feb;5:2055207619826685.

4 Sherrington A, Newham JJ, Bell R, Adamson A, McColl E, Araujo-Soares V. Systematic review and meta-analysis of internet-delivered interventions providing personalized feedback for weight loss in overweight and obese adults. *obesity reviews*. 2016 Jun;17(6):541-51.

5 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>. Stand: 04.11.2021.

6 Pronk NP, Wing RR. (1994). Physical activity and long-term maintenance of weight loss. *Obes Res*. 2(6): 587-599.

7 Curioni CC, Lourenço PM. (2005). Long-term weight loss after diet and exercise: a systematic review. *Int J Obes. (Lond)* 29(10):1168-74.

8 Penedo FJ, Dahn JR. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry*.18(2):189-193.

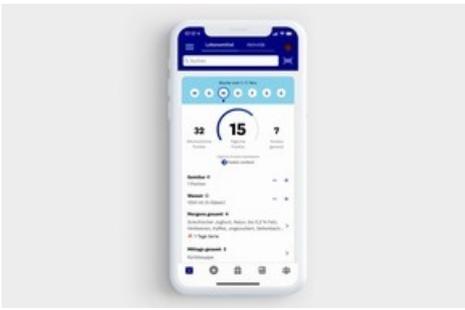
Pressekontakt:

Pressekontakt WW Deutschland / Schweiz  
Styleheads Gesellschaft für Entertainment Düsseldorf mbH & Co. KG  
Simona Spatazza  
Kaiserswerther Str. 29-31  
40477 Düsseldorf  
E-Mail: [simona.spatazza@styleheads.de](mailto:simona.spatazza@styleheads.de)  
Tel.: 0211-749679-29

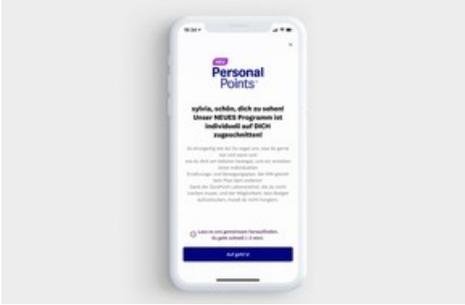
## Medieninhalte



*Deine personalisierte ZeroPoint Lebensmittelliste basiert auf deinen Lieblingsprodukten. / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/43545](http://www.presseportal.de/nr/43545) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.*



Beispielhafte Ansicht eines My Day Screens in der WW App / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/43545](http://www.presseportal.de/nr/43545) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.



Ansicht des neuen PersonalPoints Fragebogens in der WW App / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/43545](http://www.presseportal.de/nr/43545) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

**Sie meinen dir dabei, länger satt zu bleiben.**  
**Tipp:** Nicht dazu zählen z. B. Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Pastinaken. Sie erhalten Stärke. Eine Auswahl der Gemüsesorten, mit denen du Punkte sammeln kannst, findest du auf Seite 15 (und in der WW App).

**Trinke Wasser!**  
**+1**  
**1,75l Wasser pro Tag = 1 PersonalPoint** für dein Tagesbudget (max. 1 pro Tag).  
**Warum?** Je mehr Wasser du trinkst, desto weniger greifst du zu Saft oder Limonade. Das kann dir dabei helfen, in deinem Budget zu bleiben.  
**Tipp:** Starte mit einem Glas mehr pro Tag und du erreichst die 1,75 Liter schneller, als du denkst!

**Bleibe aktiv!**  
**+1**  
**Mehr Bewegung = mehr PersonalPoints**

Drei einfache Wege, PersonalPoints zu sammeln / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/43545](http://www.presseportal.de/nr/43545) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100057373/100880687> abgerufen werden.