



23.03.2022 – 15:42 Uhr

Jo-Jo-Effekt adé: Paul Ripke geht auf Wellbeing-Reise mit WW



Düsseldorf (ots) -

Für Paul Ripke wird 2022 ein ganz besonderes Jahr: Gemeinsam mit WW begibt sich der Fotograf auf seine persönliche Reise zu mehr gesunden Gewohnheiten. Sein Ziel: über ausgewogene Ernährung, Bewegung sowie das richtige Mindset und

besseren Schlaf seine Gesundheitsziele zu erreichen und einen nachhaltig bewussten Lebensstil zu etablieren.

Das Frühjahr ist für viele Menschen ein Zeitpunkt, um die eigenen Jahresvorsätze noch einmal zu justieren und sich konkrete Ziele zu setzen. Auch der aus Heidelberg stammende Fotograf Paul Ripke hat den positiven Aufwind genutzt, um sich 2022 endlich seinen gesundheitlichen Vorhaben zu widmen. Seit Januar unterstützt ihn WW als Partner dabei, gesunde Gewohnheiten zu etablieren, über die er langfristig sein Wunschgewicht erreichen und sein persönliches Wohlbefinden verbessern kann. Als WW Markenbotschafter wird Paul seine eigene sowie die WW Community auf seiner Reise mitnehmen und an deren Verlauf teilhaben lassen.

"Ich spiele seit Jahren Jo-Jo!"

Für Paul Ripke gilt: immer mittendrin statt nur dabei. Ob als Fotograf, Podcaster oder Content Creator - seine Arbeit lebt von Nähe und Emotionen. In den letzten Jahren arbeitete er vor allem mit Persönlichkeiten aus der Welt des Sports, wie Lewis Hamilton oder Jon Olsson, verschiedenen Teams aus der Formel 1 und der deutschen Fußballnationalmannschaft. Seit 2016 lebt er im kalifornischen Newport Beach, wo er mehrere Lifestyle-Brands betreibt. Privat ging zumindest die Kurve seiner gesundheitlichen Erfolge nicht immer steil nach oben, sondern lebte eher vom Auf und Ab. "Irgendwann habe ich realisiert: Ich spiele seit Jahren Jo-Jo mit meinem Gewicht!", sagt Paul Ripke. Weiter führt er aus: "Man versucht sich jahrelang und verzweifelt einen gesunden Lifestyle anzueignen. Das klappt aber immer nur für einen gewissen Zeitraum und am Ende landet man wieder bei seinen alten Mustern." Damit soll nun Schluss sein! Mithilfe von WW und dem PersonalPoints Programm will Ripke nachhaltige Gewohnheiten aufbauen, die zu seinem bewegten Alltag passen und ihn langfristig zu seinem Wohlfühlgewicht bringen.

Für Paul wird's persönlich

Als leidenschaftlicher Koch lebt Paul Ripke nach dem Prinzip "Eat what you love!". Mit seinem Format RIPKYTCHEN veröffentlichte er bereits sowohl vegane als auch flexitarische Rezepte. Ein entscheidender Grund, warum Paul den Weg zu mehr Wohlbefinden mit WW gehen will: Kein Lebensmittel ist verboten und ein Alltag mit PersonalPoints bedeutet keine Einschränkungen oder Verzicht, sondern volle Flexibilität und Personalisierung. "Was mich vor allem getriggert hat: WW ist viel mehr als nur Ernährung und Abnahme", sagt der 41-Jährige. "Bewegung, Schlaf und vor allem das richtige Mindset machen das Programm zu einem ganzheitlichen Ansatz. Wer mich kennt, weiß, dass mich diese Themen antreiben." Neben dem Rennsport liebt Paul tanzen oder golfen. Darüber hinaus praktiziert er regelmäßig Meditation.

Live dabei: Pauls Jahr der "Healthy Habits"

Um seinen Weg zu gesunden Gewohnheiten und mehr Wohlbefinden auch zu einer Reise für die Community zu machen, planen Paul Ripke und WW in den kommenden Monaten eine Vielzahl von spannenden Projekten. Unter anderem soll die RIPKYTCHEN ein Revival erleben sowie neue Formate wie der FitWWoch oder Social Media- und App-Challenges entstehen. Seine persönlichen Erfahrungen dokumentiert Paul zudem authentisch mit seinem Freund Chris Nanoo im monatlichen Podcast "122 kg - Chris und Paul woll'n runter".

Weitere Informationen zu WW PersonalPoints(TM): Studien haben bewiesen, dass individualisierte Ansätze funktionieren - und dieses Programm ist persönlicher als je zuvor. Tatsächlich ist es das erste Mal in der Unternehmensgeschichte von WW, 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. Eine tolle 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 Zuckersatz 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.

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. Weitere Informationen über unser globales Business finden Sie auf unserer Unternehmenswebsite unter corporate.ww.com.

Pressekontakt:

Simona Spatazza
Senior Communications Manager

E-Mail: simona.spatazza@styleheads.de
Tel.: 0211-749679-29

Styleheads Gesellschaft für Entertainment Düsseldorf mbH & Co. KG
Kaiserswerther Str. 29-31, 40477 Düsseldorf

Medieninhalte



Neben dem Rennradsport geht Paul Ripke auch gerne schwimmen, um möglichst viel Abwechslung beim Sport zu bekommen. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/43545 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.



Als leidenschaftlicher Koch lebt Paul Ripke nach dem Prinzip "Eat what you love!". Das deckt sich mit dem Motto von WW. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/43545 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.



Schlaf ist eine der vier Säulen im PersonalPoints Programm bei WW. Genug Schlaf ist hier genauso wichtig wie z.B. Bewegung. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/43545 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.



"Bewegung, Schlaf und vor allem das richtige Mindset machen das WW-Programm zu einem ganzheitlichen Ansatz.", so Paul Ripke. Er praktiziert regelmäßig Meditation. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/43545 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.



Der Alltag mit dem PersonalPoints Programm bedeutet für Paul Ripke ein Leben ohne Einschränkungen oder Verzicht und mit voller Flexibilität und Personalisierung. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/43545 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.



Paul Ripke legt viel Wert auf Sport und Bewegung. Er geht regelmäßig joggen. / Weiterer Text über ots und 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/100057373/100886952> abgerufen werden.