

16.03.2023 - 12:19 Uhr

Spielerisch zum Wohlfühlgewicht



Nyon (ots) -

Fachärzte und Studien belegen immer wieder, dass eine drastische Diät auf lange Sicht nicht funktioniert. Was ist die Lösung? Ein gesunder Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung. Aber selbst, wenn man weiss, wie man sich richtig ernährt, ist es manchmal schwierig, seine guten Vorsätze langfristig durchzuhalten. Hier macht die WW-App den Unterschied: Mit ihrem spielerischen und informativen Punktesystem und ihrer Community bietet sie Motivation und Halt im stressigen Alltag, damit der Weg zum Wohlfühlgewicht zum Kinderspiel wird.

Zum Wunschgewicht mit WeightWatchers

WeightWatchers bietet ein Programm, das auf drei wesentliche Punkte ausgerichtet ist: Ernährung, körperliche Aktivität und psychisches Wohlbefinden. Für die tägliche Überwachung loggt man sich ganz einfach in die WW-App ein. Die Besonderheit? Ihre unglaubliche Benutzerfreundlichkeit. Man muss nicht nach Kalorien suchen, jedes Reiskorn abwägen oder auf den geliebten Eisbecher in der Badi verzichten. Die WW-Methode beruht auf einem Punktesystem, das es den User: innen ermöglicht, den Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung, Gesundheit und Gewichtsabnahme einfach zu verstehen. Wie sieht das genau aus? Jedes Lebensmittel entspricht einem bestimmten Punktwert. Diese Punkte zählt man vorzu zusammen, um seinen Tageskontingent nicht zu überschreiten.

Praktisch, spielerisch und für alle zugänglich, verkörpert die WW-App perfekt die Philosophie der Marke: ein ganzheitlicher Ansatz und eine ständige Hilfestützung. Die App ist ein regelrechtes Schweizer Taschenmesser für gesunde Gewohnheiten und enthält das gesamte WW-Programm sowie alle notwendigen Werkzeuge, um das gewünschte Zielgewicht zu erreichen. Das Aufschreiben von Lebensmitteln ist kinderleicht. Es gibt einen Barcode-Scanner, mit dem man mit einem Klick die Anzahl der Punkte herausfinden kann. Mehr als 20'000 Lebensmittel, 5'000 Rezepte und Vorschläge für Gerichte, die auf den Lebensmitteln basieren, die man sowieso schon im Kühlschrank hat. Das Schlüsselwort: das Leben seiner Mitglieder: innen erleichtern.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass WW immer noch Marktführer im Bereich der Gewichtsabnahme ist. Dies dank einer gesunden und nachhaltigen Methode, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen im Bereich der Ernährung basiert. **Es handelt sich um eine Ernährungsumstellung und nicht um eine Diät.**

Voller Erfolg bei der Gewichtsabnahme.

Die Ergebnisse des WW-Programms wurden von Ernährungswissenschaftlern bestätigt und sind äußerst überzeugend. Mit der Methode kann man bis zu 1 Kilo pro Woche abnehmen - ohne Entbehrungen, ohne Mangelerscheinungen und vor allem ohne Frustration. Und im Gegensatz zu drastischen Diäten, die spektakuläre Ergebnisse versprechen, liegt der Schwerpunkt bei WW auf

der Gesundheit und einer kontrollierten Gewichtsabnahme, bei der darauf geachtet wird, dass die Nutzer keine Mangelerscheinungen haben - für dauerhafte Ergebnisse. Die WW-Methode kann nämlich ein Leben lang angewendet werden. Der Schlüssel zum Erfolg? Wissenschaft, Personalisierung, Flexibilität, Einfachheit, seit 60 Jahren nachgewiesene Wirksamkeit, Motivation und Unterstützung, insbesondere dank einer starken Community.

Prestigeträchtige Auszeichnungen

Gerade weil sie auf einer gesunden Ernährung basiert, wurde die WW-Methode 2022 und im 12. Jahr in Folge von US News zur "besten Methode zur Gewichtsabnahme" gewählt. In Deutschland und ebenfalls im Jahr 2022, wählte Focus Money basierend auf einer Umfrage WW als Preis-Sieger mit dem Prädikat "Bestes Online-Diät-Programm". Bei einer Nutzerumfrage des Instituts ServiceValue und des Süddeutschen Verlags wurde die WW-App als eine App mit sehr hohem Mehrwert ausgezeichnet. Diese Auszeichnungen krönen jahrzehntelange Expertise und das Bestreben, jedem Menschen die Schlüssel zu einem gesünderen Leben in die Hand zu geben.

Die WW-Community: Zusammen mehr erreichen!

Einer der grundlegenden Punkte der App ist die Gemeinschaft. Dies ist die Besonderheit, welche WW von seinen Konkurrenten unterscheidet und seit der Gründung im Jahr 1963 zum Erfolg geführt hat. Die Mitglieder: innen haben ein gemeinsames Ziel vor Augen und das motiviert. Inspiriert von dieser Community haben die Entwickler der WW-App "Connect" aufgebaut. Eine exklusive Community, die nur für Abonnenten der App zugänglich ist, und die optisch und von der Handhabung her an Facebook erinnert. Die Mitglieder erstellen ein Profil und können sich untereinander austauschen und unterstützen. Inhaltlich bringt sich WW nicht bei "Connect" ein. Das Tool gehört also ganz den Mitgliedern, und der Umgangston ist äusserst wohlwollend und positiv.

Stars und WW

Die Moderatorin Oprah Winfrey, der Sänger Robbie Williams oder in Deutschland die Moderatorin Motsi Mabuse oder Make-Up-Artistin Serena Goldenbaum sind nur einige der BotschafterInnen, die die Marke in den letzten Jahren weltweit repräsentiert haben.

Die Geschichte von WW

WeightWatchers wurde 1963 in den USA gegründet: Nachdem sie zahlreiche Diäten ausprobiert hatte, kam die New Yorker Hausfrau Jean Nidetch, die damals 107 kg wog, auf die Idee, Freundinnen in der gleichen Situation zusammenzubringen, um mit ihnen Diätideen auszutauschen und sich gegenseitig zu motivieren und Diättipps auszutauschen. Fast 60 Jahre nach der Gründung ist WW mit fast 5 Millionen Nutzern: innen weltweit zu der Referenz schlechthin.

<https://www.weightwatchers.com/ch>

Pressekontakt:

WW (Switzerland) SARoute de Saint-Cergue 303
CH-1260 Nyon
www.weightwatchers.ch

Medienkontakt Deutschschweiz
OUI-E Communications
Yolanda Pantli
pr@oui-e.com
www.oui-e.com

Medieninhalte



WW Schweiz Rezeptideen März 2023 / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100006383 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.



WW Schweiz Nudelsuppe 2023 / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100006383 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.



WW Schweiz WW-App 2023 / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100006383 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100006383/100904499> abgerufen werden.