

4 SuccesFormules

Iedereen die ooit met een dieet begonnen is, weet hoe belangrijk het is snel en goed te starten om gemotiveerd verder te doen. Daarom heeft Weight Watchers 4 SuccesFormules ontworpen, die samen met de programmaboekjes worden gegeven in de 4 eerste cursusweken.

In elke SuccesFormule zitten een weekmenu met eenvoudig te bereiden maaltijden en een boodschappenlijstje, aangepast aan de voorgestelde maaltijden.

HET CONCEPT

- In de eerste week krijg je eenvoudige en makkelijke tips die je helpen van start te gaan met het programma. Je wordt als het ware bij de hand genomen, waardoor je de Weight Watchersmethode onmiddellijk onder de knie krijgt.
- De week nadien helpt de tweede SuccesFormule je met concrete tips om meer te gaan bewegen in je dagelijks leven. In je drukke leven is het lastig om sporten in te plannen, maar met deze tips kan je er haast niet meer onderuit.



- Tijdens de derde week gaat het vooral om de hindernissen en moeilijkheden waar je tegenaan loopt tijdens de eerste weken van het afvallen: wat kan je doen als je echt honger hebt? Hoe kook je voor het hele gezin zonder er lang voor in de keuken te moeten staan?

- In SuccesFormule 4 gaat men in op afvallen tijdens een heerlijk avondje uit. De nadruk ligt op de flexibiliteit van het programma. Je blijft de gerechten eten die je lekker vindt, en natuurlijk kun je nog steeds met vrienden of familie uit eten gaan.

DIEETTIPS

Weight Watchers is meer dan enkel POINTS tellen. **De 6 belangrijkste gezondheidsrichtlijnen van het Weight Watchersprogramma zijn:**

1. Dagelijks 5 porties fruit en groenten eten: 300 g groenten en 200 g fruit.
2. Dagelijks 1,5 tot 2 liter drinken, bij voorkeur water.
3. Kies voor de goede - plantaardige - vetten.
4. Varieer je voeding en geniet van alles, maar met mate.
5. Zet dagelijks calciumrijke producten zoals magere melk, yoghurt, kaas... op het menu.
6. Neem regelmatig extra beweging.



MEER INFO

- Voor de cursusadressen in je buurt of dicht bij je werk, bel 070/222.876 (max. 0,17/min.) of surf naar www.weightwatchers.be.
- Voor meer informatie over MP5 - versie 2 bel je naar het nummer 02/251.69.84 of surf je naar www.mp5.be.

EIND

OOORDEEL van diëtiste Saartje Roelens

‘Alle voedingsmiddelen beoordelen op punten is een vereiste’



‘Het Weight Watchers-dieet gaat uit van een puntensysteem. Dit dieet heeft als voordeel dat het zeer flexibel is wat betreft de voedingsmiddelen die wel en niet gegeten mogen worden. De sleutel ligt dan ook in het juist berekenen van het aantal genuttigde punten. Een vereiste is wel dat voor alle voedingsmiddelen beoordeeld moet kunnen worden hoeveel punten ze bevatten. Dit kan soms tot misvattingen leiden. De producten van Weight Watchers zijn goed maar vrij duur en er zijn zeker goede alternatieven te vinden in de gewone handel.’

>