


WeightWatchers®

Was erwartet Sie in der nächsten Woche?

In der nächsten Woche heißt es durchstarten!
Finden Sie heraus, wo Ihre Schwachstellen
beim Abnehmen liegen.
Auf zu neuen Ufern! Freuen Sie sich auf
viele Tipps und  Kilo Kicks, die Ihre Abnahme
wieder in Schwung bringen.
Köstliche Rezepte nach dem Motto
Wenig Points – viel Genuss!

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf
Telefon 0211.96 86-0
Fax 0211.96 86-240
www.weightwatchers.de

WEIGHT WATCHERS (Switzerland) SA
Ch. des Plantaz 36 – Postfach 553
1260 Nyon 1
Telefon 022. 9 94 04 50
Fax 022. 9 94 04 60
www.weightwatchers.ch

©2002 WEIGHT WATCHERS International, Inc.. Alle Rechte vorbehalten.
WEIGHT WATCHERS und Points Plus mit Schmetterling sind eingetragene
Marken der WEIGHT WATCHERS International, Inc., Woodbury, New York und
werden unter Lizenz genutzt. 330901(359)72

WeightWatchers®



9

Inhalt

Abenteuer Wochenende	3
◆ Kilo Kick: Abenteuer Enthaltbarkeit . .	3
Abenteuer Alltag	4
Abenteuer Urlaub	5
Rezepte: Urlaub zu Hause...	6
Was erwartet Sie in der nächsten Woche?	8
Impressum	8

Herzlich willkommen!

Stürzen Sie sich ins Abenteuer! Es muss ja nicht gleich eine Weltreise sein, kleine Abenteuer lassen sich wunderbar in Ihren Alltag integrieren. Abenteuer gibt es überall, selbst Ihre Abnahme ist eine kleine Abenteuerreise. Sie haben auf Ihrem Weg zum Ziel Herausforderungen zu bewältigen, freuen sich über Erfolgserlebnisse und sammeln neue Erfahrungen.

In dieser Woche laden wir Sie ein, auf Abenteuerreise zu gehen, sind Sie bereit? Ob Ausflug, Urlaub oder neue Rezepte – ein Abenteuer können Sie überall erleben!

Ihr Weight Watchers Team

Schaffen Sie sich ein freies Wochenende!

Auch wenn Sie es kaum glauben, Hausarbeit, Gartenarbeit oder sonstige Verpflichtungen lassen sich verschieben – wagen Sie den ersten Schritt in ein Abenteuer: Nehmen Sie sich Zeit.

Abenteuer Wochenende

**Kilo
kick**

Abenteuer Enthaltbarkeit

Verzichten Sie 7 Tage völlig auf Alkohol und Süßigkeiten! Viele Mitglieder berichten, dass ein einwöchiger Verzicht auf Alkohol und Süßes ihre Abnahme verbessert hat. Wer mit Weight Watchers abnimmt, braucht auf nichts zu verzichten! Es ist sogar wenig empfehlenswert, sich über die ganze Abnahmezeit etwas zu versagen, weil so leicht ein Heißhunger auf die „verbotenen“ Lebensmittel entsteht. Allerdings kann ein temporärer Verzicht auch stärken – es sind ja nur 7 Tage oder 168 Stunden oder 10.080 Minuten! Vielleicht erleben Sie, dass Sie die Süßigkeiten gar nicht so dringend brauchen, wie Sie immer dachten.

Abenteuer Wanderung

Planen Sie eine Wanderung auf Wegen, die Sie nicht kennen. Verwenden Sie dazu eine Wanderkarte und suchen Sie sich eine schöne Route heraus. Am besten wählen Sie einen Rundweg, so haben Sie die Möglichkeit, vielfältige Eindrücke zu sammeln und brauchen nicht den gleichen Weg zweimal zu gehen. Wagen Sie sich abseits des Weges, gehen Sie querfeldein, erleben Sie Laub, Wiese und Äste unter Ihren Schuhsohlen. Machen Sie sich unabhängig von Kiosken und Gaststätten, nehmen Sie sich Ihren eigenen Proviant mit. Obst, Gemüse und Kracker sind bestimmt kein schweres Gepäck. Vergessen Sie nicht, ausreichend Wasser mitzunehmen.

Mit Abenteuerlust können Sie Ihre Alltagsroutine durchbrechen. Vertreiben Sie die Gedanken rund ums Essen. Wir haben für jede Tageszeit ein paar fantastische Ideen für Sie zusammenggetragen, die alles andere als langweilig sind.



Abenteuer Alltag

Morgenlust statt Aufstehfrust

Bei den meisten Menschen laufen die ersten Stunden des Tages nach festen Ritualen ab. Aufstehen, duschen, frühstücken, gegebenenfalls Frühstück für die Kinder machen...

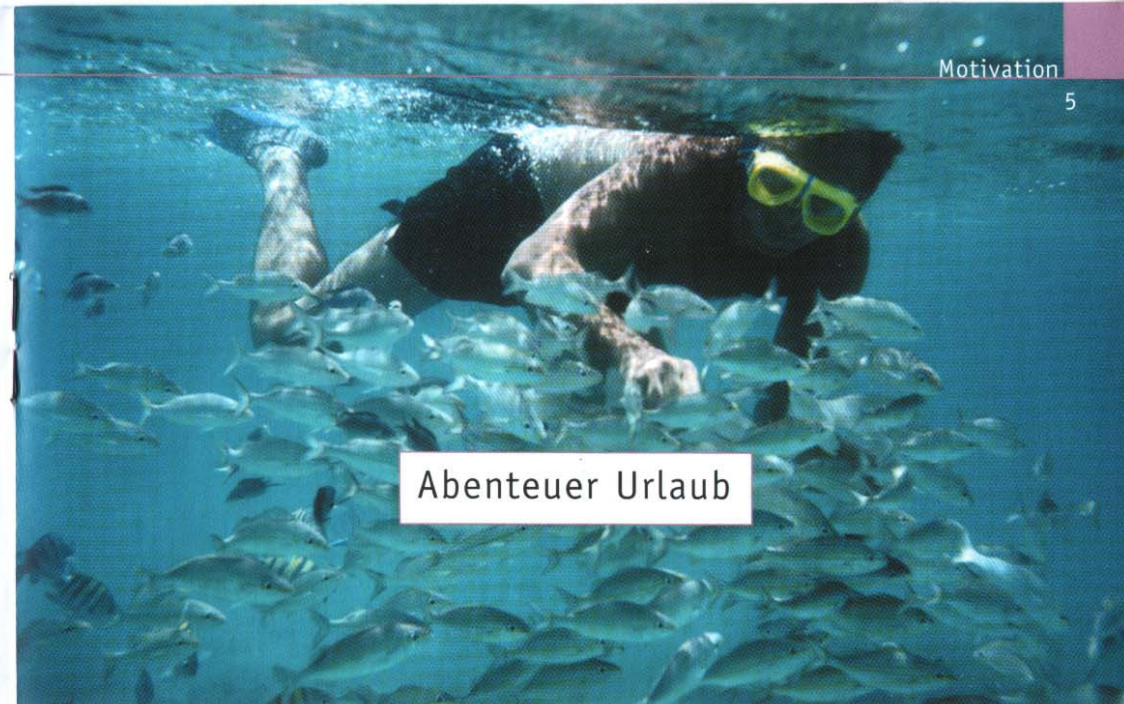
Gönnen Sie sich mal ein etwas anderes Morgen-Muster. Stehen Sie eine halbe Stunde früher auf und machen Sie sich schön. Ziehen Sie schöne Kleidung an, frisieren Sie sich in Ruhe, bereiten Sie ein besonders leckeres Frühstück. Stellen Sie am Morgen die Weichen für einen positiven Tag.

Abenteuertraum statt Mittagsflaute

Sie stecken im Mittagstief, sind müde und abgespannt, wünschen sich das Ende des Tages herbei? Jetzt ist die Zeit reif für einen Tagtraum. Was würden Sie mit einem Lottogewinn tun? Was wollen Sie machen, wenn Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben? Was würden Sie tun, wenn Sie unsichtbar wären oder auf Ihrer Trauminsel Urlaub machen würden? Malen Sie sich abenteuerliche Träume aus, vielleicht können Sie einige Traumerlebnisse in die Realität umsetzen.

Abenteuerabend statt Abenteuerfilm

Ein Abend vor dem Fernseher kann ja sehr gemütlich sein, aber ab und zu ein Abenteuer am eigenen Leib zu erfahren ist viel spannender. Machen Sie einen Abendspaziergang, gehen Sie ruhig bekannte Wege, auf denen Sie sich sicher fühlen, genießen Sie die Ruhe des Abends und entspannen Sie sich. Wenn Sie es etwas spannender mögen, planen Sie mit Freunden oder Kindern eine Nachtwanderung oder einen abendlichen Zoo-besuch und entdecken Sie die nächtliche Natur neu.



Abenteuer Urlaub

Keine Angst, ein Abenteuerurlaub muss nicht unbedingt ein Überlebenstraining sein. Integrieren Sie kleine Abenteuer in die schönste Zeit des Jahres. Ob allein, mit dem Partner oder mit Kindern, individuelle Abenteuer lassen sich prima in die Ferienzeit einplanen.

Urlaub am Meer

Lassen Sie sich vom Tauchen oder Segeln verführen, probieren Sie mal eine neue Sportart aus. Wollten Sie die Unterwasserwelt schon mal ganz ungefährlich kennen lernen? Mit Schnorchel und Taucherbrille sind Sie auf der sicheren Seite.

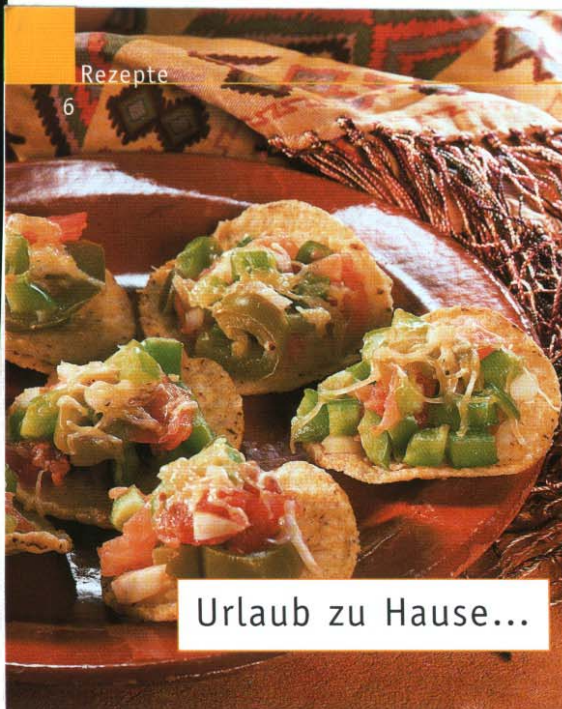
Tipp: Wählen Sie einen bequemen Badeanzug, ein Einteiler ist meistens vorteilhafter als ein Bikini, auch sind gedeckte Farben eher zu empfehlen als knallige Töne. Ein Tuch um die Hüften verhüllt die Problemzonen und ist ideal für Strandspaziergänge.

Urlaub in den Bergen

Berge versprühen Abenteuerlust. Im Winter sind Skier oder Schlitten Ihr bester Begleiter, im Sommer Wanderschuhe oder Fahrrad. Entdecken Sie den Berg hinter dem Berg, genießen Sie im Winter den Schnee und im Sommer die großartige, vielfältige Fauna und Flora.

Auf dem Land

Zu Fuß oder auf dem Fahrrad, der Charme des Landes ist Schokolade für die Seele. Versuchen Sie es doch mal mit einem Ausritt. Wenn Sie es weniger holprig mögen, pflücken Sie Obst und bereiten Sie daraus leckere Konfitüren.



Urlaub zu Hause...

Überbackene Nachos mit Guacamole

Für die Nachos 30 g Tortillachips auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. 1 Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln. 1 Schalotte, 1/2 grüne Paprika (Gemüsepeperoni) und 1 eingelegte Peperoni würfeln. Chips mit Gemüse belegen, mit 30 g geriebenem Käse, 30% Fett i.Tr., bestreuen und 10 Minuten überbacken. Für die Guacamole eine 1/2 kleine Avocado (50 g) mit 1/2 gepressten Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer pürieren. 1/2 gehackte rote Zwiebel unterrühren.

3
0
0
0
2
3
0
0
0
8

Nasi-Goreng

1 Scheibe gekochten Schinken, ohne Fett, in Streifen in 1 TL Pflanzenöl anbraten. 1 Knoblauchzehe und 1 Bund Frühlingszwiebeln würfeln, mit 4 EL gegartem Reis zum Schinken geben. Mit Cayenpepper, Salz, Curry und Sojasauce würzen, darüber 1 fettfrei gebratenes Ei legen.

1
1
0
0
2
0
0
2
6

Indische Currypfanne

120 g gewürfeltes Geflügelfilet und 1 gehackte Zwiebel in 1 TL Pflanzenöl anbraten. 1 Scheibe Ananas, 1 Banane (100 g), 1/2 kleine Mango (100 g) würfeln und untermischen. 1/4 l Hühnerbrühe (1 TL Instant), Curry, 1 Prise Safran, Sojasauce, 1 TL Honig und 75 g Magermilch-Joghurt zufügen. Dazu 4 EL gegarten Reis.

2
1
1
1
0
0
0
0,5
2
7,5

Italienische Pasta mit Krabbensauce

60 g Spaghetti bissfest garen. 1 gepresste Knoblauchzehe in 1 TL Pflanzenöl anbraten. 10 Cocktailtomaten halbieren und mit 100 g Krabben zum Knoblauch geben. 2 EL Frischkäse, 30% Fett i.Tr., unterrühren und mit Salz und grobem, schwarzen Pfeffer würzen. Mit 2 EL Parmesan und frischem Basilikum bestreuen.

3
0
1
0
2
1
0
0
1
8

Fisch-Terrine „Provencale“

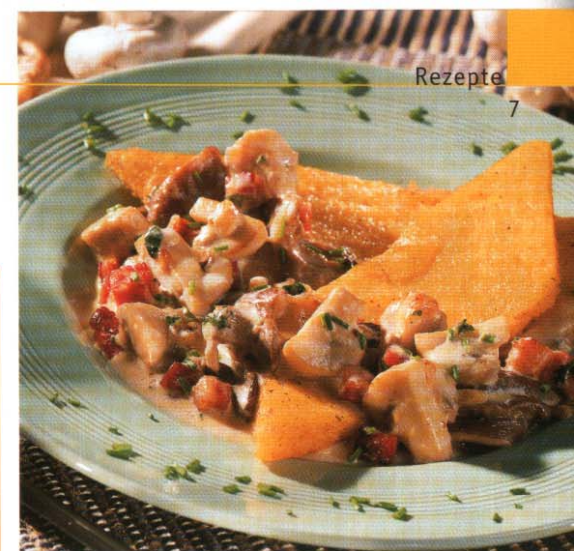
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Tomate würfeln und in 1 TL Pflanzenöl anbraten. 50 ml Weißwein, 400 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant), 1 Lorbeerblatt, 1/2 TL Thymian, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Curry und Safran zufügen. 50 g Muscheln, 125 g Tintenfisch in Ringen, 150 g fettarmen Fisch, z.B. Kabeljau, Schellfisch, in Würfeln und 60 g Garnelen 5-8 Minuten mitköcheln. Dazu 2 Scheiben Baguette.

0
1
0,5
0
0
0
0,5
1,5
2
1
2
8,5

Bruschetta mit Pilzen

1/2 gelbe Paprika (Gemüsepeperoni), 100 g Pilze, 2 Scheiben rohen Schinken, ohne Fett, und 1/2 Bund Petersilie zerkleinern. Alles in 1 TL Pflanzenöl braten, salzen und pfeffern. 2 Scheiben italienisches Weißbrot (100 g) tosten, mit 1 TL Pflanzenöl bepinseln und mit Knoblauch einreiben. Pfanninhalt darauf verteilen. Dazu Salat aus Radicchio, Rucola, Tomaten, 1 TL Honig, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Italienischen Kräutern.

0
0
1
0
1
0
4
1
0
0
0
7



Polenta mit Pilzen

Für 4 Personen

250 g Maismehl in 800 ml kochendes Salzwasser unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen und 10-15 Minuten quellen lassen. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen, in eine rechteckige Form streichen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. 400 g gemischte Pilze, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen und 220 g rohen Schinken, ohne Fett, würfeln. In 2 TL Pflanzenöl anbraten, Pilze zufügen. 100 ml Weißwein und 150 g Saure Sahne zugeben. Je einen 1/2 Bund gehackte Petersilie und Schnittlauch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Polentascheiben in 4 TL Margarine von beiden Seiten knusprig braten. Mit Pilzsauce und mit Schnittlauch garniert servieren.

12,5
0
0
0
0
0
5,5
2
1
5
0
0
4
0
7,5

Pro Person: 7,5