



WeightWatchers®

Was erwartet Sie  
in der nächsten Woche?

Alles zum Thema Lebensqualität und Gesundheit:  
Lebenswert

◆ Kilo Kick: Meine Familie und ich...

Essen Sie abwechslungsreich?

Flower Power – Schutzstoffe in Pflanzen

◆ Kilo Kick: Power Food

Leckere Rezepte für die ganze Familie

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH  
Postfach 10 53 44 40044 Düsseldorf  
Telefon 0211.96 86-0  
Fax 0211.96 86-240  
[www.weightwatchers.de](http://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](http://www.weightwatchers.ch)

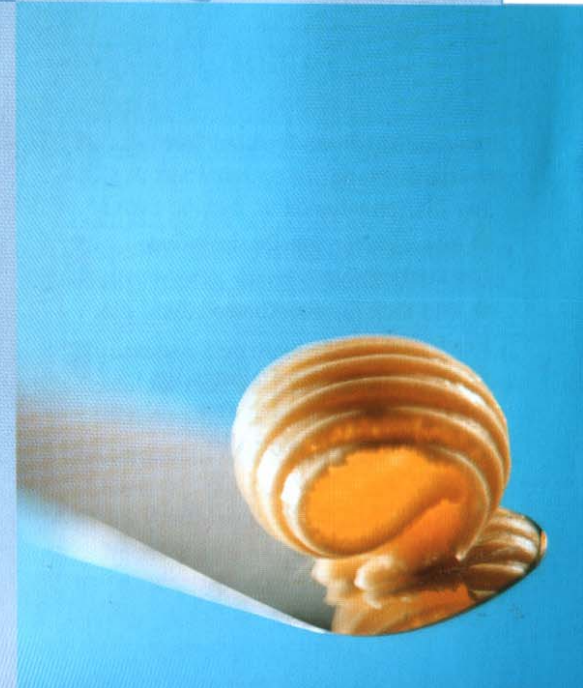
©2002 WEIGHT WATCHERS International, Inc.. Alle Rechte vorbehalten.  
WEIGHT WATCHERS und Points Plus mit Schmetterling sind eingetragene  
Marken der WEIGHT WATCHERS International, Inc., Woodbury, New York und  
werden unter Lizenz genutzt. 330701(357)72

WeightWatchers®

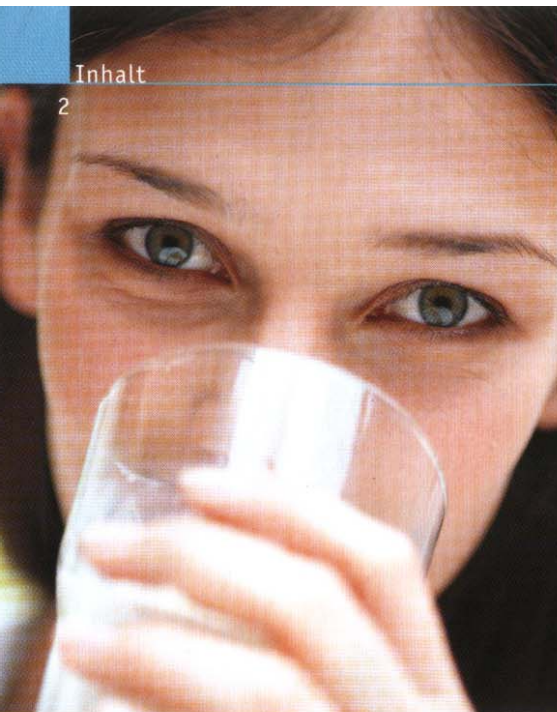


7

Individuell und persönlich







## Inhalt

Welcher Abnahme-Typ sind Sie? . . . . .	3
Testauswertung . . . . .	5
Der Disziplin-Typ . . . . .	6
◆ Kilo Kick für den Disziplin-Typ . . . . .	6
Der Kontroll-Typ . . . . .	7
◆ Kilo Kick für den Kontroll-Typ . . . . .	7
Der Freiheits-Typ . . . . .	8
◆ Kilo Kick für den Freiheits-Typ . . . . .	8
Viele Wege führen nach Rom . . . . .	9
◆ Kilo Kick: Mein Motto ist... . . . . .	9
Rezepte:	
Süße Wünsche gehen in Erfüllung . . . . .	10
Was erwartet Sie	
in der nächsten Woche? . . . . .	12
Impressum . . . . .	12

## Herzlich willkommen!

Individuell abnehmen, dieser Traum wird mit Weight Watchers Wirklichkeit. Egal, ob Sie über ein hohes Maß an Disziplin verfügen oder die Freiheit von Points Plus schätzen – das Zielgewicht kann auf vielen Wegen erreicht werden. In dieser Woche finden Sie einen Test, der Ihnen zeigt, welcher Abnahme-Typ Sie sind. Erfahren Sie, wo Ihre Stärken sind und setzen Sie diese gezielt für Ihre Abnahme ein. Finden Sie auch heraus, wo Ihre Schwächen liegen. Mit unseren Tipps und ◆ Kilo Kicks können Sie Schwächen zu Stärken verwandeln. Passen Sie Points Plus an Ihre Vorlieben an. Entdecken Sie in dieser Woche, wie Sie individuell und erfolgreich abnehmen.

Nichts ist unmöglich! Selbst süße Leckereien lassen sich in die Abnahme mit Points Plus integrieren. „Süße Wünsche gehen in Erfüllung“ – freuen Sie sich auf köstliche Dessert-Rezepte!

Ihr Weight Watchers Team



## Welcher Abnahme-Typ sind Sie?

Möchten Sie lieber mehr Flexibilität mit vielen Freiheiten, auch wenn die Abnahme dann etwas länger dauert? Oder bevorzugen Sie ein Programm, das Ihnen ganz genaue Vorgaben gibt, was und wie viel gegessen werden soll, damit Sie sich sicher fühlen? Oder mögen Sie lieber großzügige Leitlinien für Ihre Ernährung, um letztendlich selbst zu entscheiden, wann Sie was und wie einhalten möchten? Brauchen Sie Regeln, Vorschläge, Ratschläge, Leitlinien oder Tipps?

Points Plus lässt viel Spielraum, damit jeder seine optimale Art finden kann abzunehmen. Um erfolgreich Gewicht zu verlieren, kann es hilfreich sein, sich selbst und sein Verhalten in bestimmten Situationen besser einschätzen zu können. Durch unseren Test finden Sie heraus, welcher Abnahme-Typ Sie sind. Kreuzen Sie bei jeder Frage die Antwort an, die Ihrem Gefühl oder Verhalten beim Abnehmen am nächsten kommt!

### 1. Sie sind bei einer Freundin eingeladen, von der Sie wissen, dass sie Ihnen viele Ihrer Lieblingsspeisen aufischt. Sie...

- A** ...nehmen bei Ihrer Freundin nur eine kleine Portion, wobei Sie Ihre Lieblingsspeisen vermeiden.
- B** ...essen vorher weniger, um sich ein oder zwei Leckereien gönnen zu können.
- C** ...essen vorher weniger. Bei der Freundin essen Sie aber dennoch mehr, als Sie sich vorgenommen hatten und beschließen, dies am nächsten Tag wieder auszugleichen.
- D** ...gönnen sich eine Ausnahme, ohne auf die Points zu achten.

### 2. Was tun Sie, um in dieser Woche gute Fortschritte zu machen. Sie...

- A** ...bewegen sich jeden Tag etwas mehr (z.B. spazieren gehen), um sich ein paar Extras gönnen zu können.
- B** ...essen etwas weniger und genehmigen sich hierfür, wenn Sie auswärts essen, ein besonderes Dessert.
- C** ...planen Ihre Mahlzeiten und den Einkauf für eine Woche im Voraus und halten sich daran.
- D** ...essen in den ersten Tagen der Woche mehr, als Sie sich vorgenommen haben und versuchen, dies in der restlichen Woche wieder auszugleichen.



**3. Wie verhalten Sie sich, wenn Sie für den Wocheneinkauf in den Supermarkt gehen. Sie...**

- A** ...notieren sich alle geplanten Mahlzeiten, machen eine entsprechende Einkaufsliste und halten sich daran.
- B** ...wählen nur die Lebensmittel aus, die wenig Points enthalten.
- C** ...vergleichen den Pointsgehalt der Lebensmittel im Supermarkt und kaufen aber in der Regel Ihre Lieblingsmarken, auch wenn diese etwas mehr Points enthalten.
- D** ...achten nicht auf den Pointsgehalt der Lebensmittel und kaufen nach Gefühl, was Sie für richtig halten und Ihnen schmeckt.

**5. Was tun Sie, um die Kontrolle zu behalten? Sie...**

- A** ...schreiben im Points-Tagebuch genau auf, was und wie viel Sie gegessen haben und notieren die Points.
- B** ...addieren nur die Points schriftlich, ohne die einzelnen Lebensmittel aufzuführen.
- C** ...addieren die Points im Kopf.
- D** ...essen einfach weniger und fettärmer, ohne sich genau zu merken, wie viel und was Sie essen.

**4. Wiegen Sie Ihre Portionen ab?**

- A** Ja, meistens, da Sie sich sonst nicht sicher sind.
- B** Ja, manchmal, da Sie sich gerne von Zeit zu Zeit vergewissern, dass Ihre Portionen nicht zu groß geworden sind.
- C** Nein, Sie wissen inzwischen, wie Ihre Portionen auszusehen haben.
- D** Nein, obwohl Sie befürchten, dass Ihre Portionen wahrscheinlich zu groß sind.



**6. Wie gehen Sie mit Extras (z.B. Schokolade, einem Glas Wein oder sonstigen Lieblingsspeisen) während der Abnahme um? Sie...**

- A** ...sind sehr streng mit sich selbst und genehmigen sich nur selten oder nie Extras.
- B** ...nehmen öfter Extras, kontrollieren jedoch, dass es nicht zu viele werden.
- C** ...zählen normalerweise Ihre Extras, aber bei besonderen Gelegenheiten kümmern Sie sich nicht darum.
- D** ...Sie brauchen jeden Tag mindestens ein Extra, um sich zu belohnen.

**7. Jemand lädt Sie spontan zum Essen ein. Sie...**

- A** ...sagen sich: „Ach, heute mache ich eine Ausnahme. Ich schaffe es sowieso nicht, mich jeden Tag an Points Plus zu halten.“
- B** ...lehnen die Einladung ab, um nicht in Versuchung zu geraten.
- C** ...versuchen, entsprechend Points Plus zu essen.
- D** ...nehmen eine Mahlzeit zu sich und rechnen zu Hause die Points aus. Wenn Sie die zulässige Anzahl von Points überschritten haben, gleichen Sie es am nächsten Tag wieder aus.

**9. Wie gefallen Ihnen die „freien“ Gemüse-, Obst- und Kartoffelmengen bei Points Plus? Sie...**

- A** ...finden es nicht gut, da Sie lieber genaue Mengenangaben haben, um sicher zu gehen.
- B** ...finden es gut, dass Sie selbst über die Menge an Gemüse, Obst und Kartoffeln entscheiden können und glauben, dass Sie damit gut zurechtkommen.
- C** ...finden es gut, dass Sie selbst über die Menge an Gemüse, Obst und Kartoffeln entscheiden können, haben aber die Befürchtung, dass Sie zu viel davon essen werden.

**8. Welche Aussage kommt Ihrem Gefühl beim ersten Ausprobieren von Points Plus am nächsten?**

- A** Es gefiel Ihnen nicht, so viele Freiheiten zu haben, weil Sie Zweifel hatten, ob Sie damit abnehmen würden.
- B** Es schien für Sie wie maßgeschneidert zu sein.
- C** Viele Freiheiten zu haben, gefiel Ihnen. Sie waren sich jedoch nicht sicher, ob Sie willensstark genug sind, um damit umzugehen.

## Testauswertung

Ermitteln Sie Ihren Typ! Addieren Sie dazu Ihre erzielten Punkte.

Frage	Punkte pro Antwort				Pers. Punktzahl
1	A 1	B 3	C 4	D 5	
2	A 3	B 3	C 1	D 5	
3	A 1	B 2	C 4	D 5	
4	A 1	B 2	C 3	D 5	
5	A 1	B 3	C 4	D 5	
6	A 1	B 3	C 4	D 5	
7	A 5	B 1	C 3	D 3	
8	A 1	B 3	C 5		
9	A 1	B 3	C 5		

Gesamtpunktzahl:

9-20 Punkte: Disziplin-Typ (Seite 6)

21-30 Punkte: Kontroll-Typ (Seite 7)

31-45 Punkte: Freiheits-Typ (Seite 8)



Was Sie tun, das tun Sie richtig! Einen Ernährungsplan einzuhalten, ist für Sie kein Problem, denn je exakter die Anweisungen, je genauer der Plan, desto sicherer fühlen Sie sich. Waage, Points-Tagebuch und Points-Liste gehören zu Ihrem Alltag – ohne diese Dinge funktioniert die Abnahme für Sie nicht. Zu viele Möglichkeiten machen Sie unsicher, deshalb verzichten Sie möglichst auf Lebensmittel oder Situationen, die Ihnen „gefährlich“ werden könnten. Wenn Sie doch einmal „schwach“ werden, haben Sie das Gefühl es „vermasselt“ zu haben und es fällt Ihnen möglicherweise schwer, den Wiedereinstieg ins Programm zu finden.

Mit Ihrer disziplinierten Art können Sie gute Anfangserfolge erzielen. Es wird Ihnen vermutlich leichter fallen als anderen, die ersten Pfunde zu verlieren. Achten Sie jedoch im weiteren Verlauf Ihrer Abnahme darauf, sich nicht alles zu versagen und auf Dauer nicht weniger zu essen, als für Ihr Gewicht vorgesehen ist.



Der Disziplin-Typ

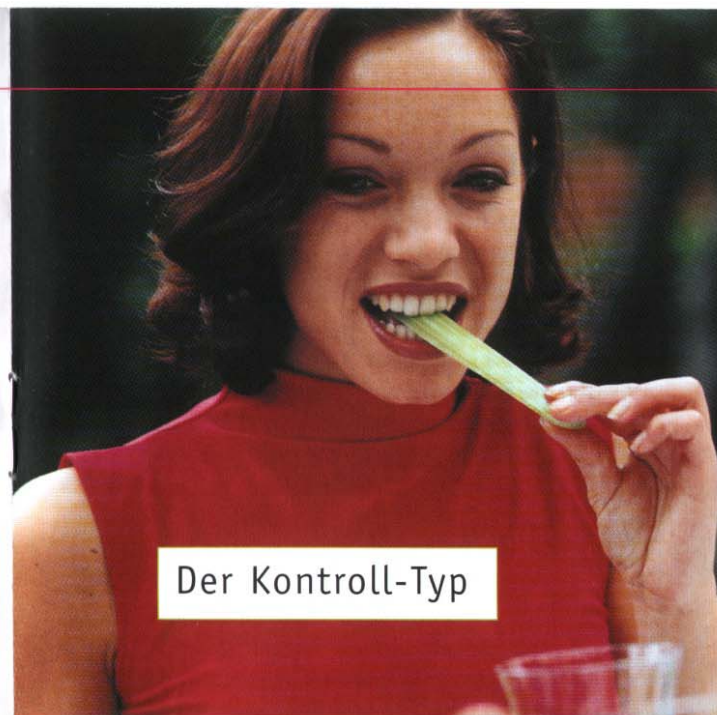
Kilo  
kick

für den  
Disziplin-Typ

Verwöhnen Sie sich ab und zu mit Ihrer Lieblingspeise. Das motiviert und zeigt Ihnen, dass Genießen und Abnehmen in keinem Widerspruch stehen. Sie verlieren dadurch Ihre Angst vor „gefährlichen“ Lebensmitteln und lernen, die volle Anzahl Ihrer Points ohne schlechtes Gewissen auszuschöpfen. Planen Sie deshalb bewusst Points für Ihre Lieblingspeisen ein. Ein begrenzter Rahmen, z.B. 1 Stück Kuchen in einem Cafe, gibt Ihnen die Sicherheit, nicht über die Stränge zu schlagen. Auf langfristige Sicht sollten Sie versuchen, auch ohne das Abwiegen Ihrer Lebensmittel auszukommen. So können Sie Portionen sicherer einschätzen und auch nach der Abnahme maßvolle Portionsgrößen einhalten. Wenn es doch mal einen Ausrutscher gegeben hat, lassen Sie sich nicht entmutigen, sondern nutzen Sie Ihre Disziplin um weiterzumachen.

Kilo  
kick

für den  
Kontroll-Typ



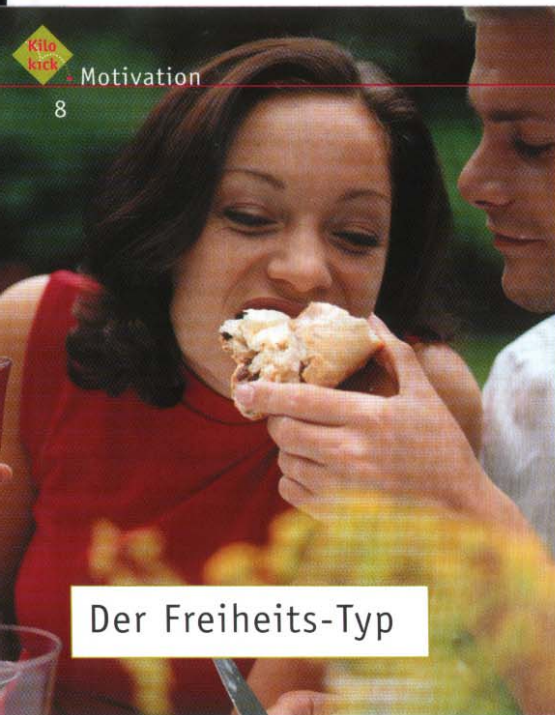
Der Kontroll-Typ

Sie haben gern alles unter Ihrer Kontrolle und bestimmen selbst, was Sie tun und lassen. Deswegen ist ein Abnahmeprogramm mit vielen Vorschriften nichts für Sie, vernünftige Richtlinien wissen Sie dagegen zu schätzen. Ihr Abnahmeprogramm sollte sich an eine Vielzahl von Situationen anpassen lassen. Sie bevorzugen ein flexibles Austausch-System und schätzen gewisse Freiräume, denn Sie fühlen sich stark genug, damit umzugehen. Wenn Sie einmal zu viel essen oder sich ein Extra genehmigen, versuchen Sie dies durch eine kleinere Portion oder durch Bewegung auszugleichen. Sie müssen Ihr Leben nicht an Points Plus anpassen – passen Sie einfach Points Plus an Ihren Lebensstil an. Sehen Sie die Anleitungen zum Programm als Richtlinien, nicht als Verpflichtung.

Points Plus gibt Ihnen viele Gestaltungsmöglichkeiten, z.B. hinsichtlich der Portionsgrößen bei freien Lebensmitteln. Es liegt in Ihrer Verantwortung, die Mengen zu nutzen bis Sie satt sind und Ihre Abnahme dabei zu beobachten.

Wenn Sie Ihre Stärken besser nutzen, werden Sie fast automatisch schlank werden und bleiben. Dazu gehört z.B. Ihre Fähigkeit, die Verantwortung für Ihr Tun zu übernehmen. Dass Sie meistens keine Schuldgefühle nach einem Ausrutscher haben, hilft Ihnen, gleich wieder zurück ins Programm zu kommen. Sollte Ihre Abnahme mal nicht so gut wie erwartet sein, so könnte das daran liegen, dass Ihre Leitlinien etwas zu „grob“ geworden sind. Benutzen Sie dann wieder das Points-Tagebuch und wiegen Sie Lebensmittel nach. Vielleicht haben sich inzwischen größere Portionen eingeschlichen oder Sie haben vergessen, das eine oder andere durch Aufsparen oder Bewegung auszugleichen. Achten Sie insbesondere bei Stress darauf, ausgleichend für Bewegung zu sorgen. Gönnen Sie sich Zeit für sich, essen und tun Sie das, was Ihren Bedürfnissen entspricht.





## Der Freiheits-Typ

Sie möchten auch während der Abnahme genießen, viele Möglichkeiten haben und sich vor allem nicht eingeschränkt fühlen. Regeln, Vorschriften und Verzicht sind nichts für Sie, denn wenn ein Ernährungsprogramm zu streng ist, neigen Sie dazu, schnell aufzugeben. Sie belohnen sich gern mit gutem Essen oder einem Extra, wie z.B. einem Glas Wein oder Schokolade. Points Plus enthält alle Freiheiten, die Sie benötigen, um erfolgreich zu sein: Es gibt keine verbotenen Lebensmittel, Sie brauchen nichts abzuwiegen, können im Restaurant essen und sich selbst belohnen. Außerdem kann man Points aufsparen und sich Bonus-Points durch Bewegung dazuverdienen, um diese dann bei besonderen Gelegenheiten zu verbrauchen.

### Kilo kick

#### für den Freiheits-Typ

Die Fähigkeit, die Freiheiten von Points Plus auch während der Abnahme nutzen zu können, ist eine Stärke, die nicht jeder hat. Sollte es mit Ihrer Abnahme mal nicht so klappen, überprüfen Sie, ob Sie die Freiheiten des Programms etwas zu stark betonen. Vielleicht sind Sie mit der Einschätzung Ihrer Portionsgrößen nicht ganz realistisch umgegangen oder die Anzahl der Points ist im Laufe der Woche zu hoch geworden. Nutzen Sie ruhig mal eine Waage, um wieder ein Gefühl für die richtige Portionsgröße zu bekommen oder das Points-Tagebuch, um die Übersicht über Ihre Points zu behalten. Der Einkaufsführer gibt Ihnen Gewissheit, ob das Lebensmittel auch wirklich die angenommenen Points hat. Ein bisschen Kontrolle zwischendurch kann Ihren Erfolg erhöhen! Planen Sie motivierende Extras bewusst ein, sie werden Ihnen über so manche Durststrecke hinweghelfen. Lassen Sie sich nicht durch scheinbar schnellere Erfolge anderer Gruppenmitglieder entmutigen. Nutzen Sie das Gespräch in der Gruppe, um sich zu motivieren, Sie finden dort bestimmt jemanden, dem es ebenso ergeht. Wenn Sie die Gruppe regelmäßig besuchen und aus Ihren Ausrutschern lernen, werden Sie genauso zum Ziel kommen und dabei viel für Ihr zukünftiges, schlankes Leben gelernt haben.

## Viele Wege führen nach Rom

Auf den letzten Seiten haben Sie Wissenswertes über Ihre Stärken und Schwächen beim Abnehmen erfahren. So wie sich jeder Mensch vom anderen unterscheidet, gibt es unterschiedliche Arten abzunehmen. Wichtig dabei ist zu erkennen, dass es dabei keine „richtige“ oder „falsche“ Art gibt – es gibt nur verschiedene Arten.

### Jeder Typ hat seine Stärken und Schwächen!

Lernen Sie von den anderen Typen: Jeder hat Stärken, die für eine erfolgreiche Abnahme wichtig sind. Auch wenn Sie manches anders machen würden, so können Stärken eines anderen Typs auch ein Vorbild sein. Nutzen Sie den Austausch in der Gruppe, um Ihre Erfolgsstrategien zu verfeinern.

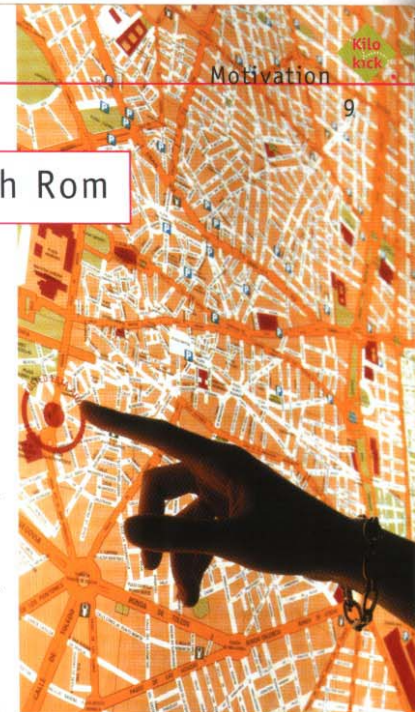
### Was wollen Sie erreichen?

Berücksichtigen Sie bei der Überlegung, was Sie erreichen wollen, Ihre Persönlichkeit. Diejenigen von Ihnen, die bei einer Diät eher streng mit sich sind, werden sich andere Ziele setzen als diejenigen, die öfter mal schwach werden oder diejenigen, die einen Mittelweg bevorzugen. Lernen Sie deshalb von den Stärken anderer Typen, aber messen Sie sich nicht an Ihnen. Berücksichtigen Sie nur Ihr eigenes Handeln und sehen Sie Ihr Ergebnis beim Wiegen als Hinweis darauf, was Sie in der nächsten Woche tun müssen.

### Glauben Sie an sich!

Glauben Sie an Ihren Erfolg und überprüfen Sie Ihre innere Einstellung. Verwandeln Sie dabei negative in positive Formulierungen: Sagen Sie sich nicht, „Ich habe mein Gewicht nach einer Abnahme nie halten können.“ **sondern** „Ich stelle meine Gewohnheiten um und werde schlank bleiben.“

Points Plus bietet für jeden Abnahme-Typ eine Lösung, jeder hat die Chance, damit erfolgreich zu sein. Wie heißt es so schön? „Viele Wege führen nach Rom“, das gilt auch für Ihre „Points Plus-Reise“ zu Ihrem Zielgewicht!



### Kilo kick

#### Mein Motto ist...

Eine erfolgreiche Strategie unserer Mitglieder ist, ein persönliches Motto zu finden:  
Der Weg ist das Ziel.  
Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.  
Wer, wenn nicht ich?  
Wann, wenn nicht jetzt?

#### Wie ist Ihr Motto?



## Süße Wünsche gehen in Erfüllung

### Große Rote Grütze

400 g gemischte Beeren (z.B. Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren) aufkochen, 1 EL Vanillepuddingpulver in 100 ml Apfelsaft auflösen und Beeren damit andicken. Mit Süßstoff und Vanillearoma abschmecken.

0  
0,5  
0,5  
0  
0  
1

### Mousse au Chocolat

Für 2 Personen

30 g Zartbitter-Schokolade bei mäßiger Hitze mit 1 cl Cognac und 2 EL aufgebrühtem Kaffee in einem Topf auflösen. 1½ Blatt Gelatine in etwas Wasser einweichen. 2 Eier trennen, Eigelb im Wasserbad erwärmen und mit 1 EL Puderzucker schaumig schlagen, bis sich das Volumen verdreifacht. Erkalte Schokolade esslöffelweise unterrühren, ausgedrückte Gelatine zufügen und gut verrühren. Kalt stellen. Eiweiß mit 1 TL Puderzucker steif schlagen und vorsichtig unter die Schokolade geben, sobald sie anfängt zu erstarren. Pro Person mit 1 EL kalorienreduzierter Sprühsahne verzieren.

Pro Person:

3,5  
0,5  
0  
0  
4  
1  
0  
1  
5

### Marinierte Feigen

50 ml trockenen Rotwein, 20 ml Cassis-Likör, Saft von ½ Zitrone und 30 g Honig in einen Topf geben, unter Rühren ca. 10 Minuten einkochen lassen. 2 reife Feigen von oben zweimal ein-, aber nicht durchschneiden. In eine feuerfeste Schale legen und mit dem Sirup übergießen. Im Backofen bei 160 Grad ca. 15 Minuten garen. Dazu 1 Kugel kalorienreduziertes Vanilleeis servieren.

0,5  
1  
1,5  
0  
1  
1  
5



### Pflaumen-Traum

Für 5 Personen

4 Gläser kalorienreduzierte Pflaumen (à 340 ml) abtropfen lassen, 200 ml Saft auffangen, 4 Pflaumen zurücklegen. 50 ml Rotwein mit dem Saft, 1 Stange Zimt, den Pflaumen und 1 EL Zucker ca. 5 Minuten dünsten. Zimtstange entfernen, Pflaumen in Gläser füllen und mit 50 g zerkrümelten Amarettikexen bestreuen. 250 g fettarmen Joghurt mit 1 Packung Vanillezucker und 2 TL Zitronensaft verrühren, auf die Pflaumen geben und ca. 2 Stunden kalt stellen. Mit je 1 Pflaume dekorieren.

Pro Person:

10  
0  
0,5  
1  
3,5  
2  
0,5  
0  
3,5

### Leichtes Tiramisu

Für 4 Personen

1 Tasse kräftig aufgebrühten Kaffee oder Espresso kalt stellen. Aus 125 ml fettarmer Milch, ½ Packung Vanillepuddingpulver und Süßstoff einen Pudding kochen. 110 g Magerquark mit 45 g Zucker und 2 cl Cognac verrühren. 50 g Sahne/Rahm, 30% Fett, schlagen und mit dem warmen Pudding unter den Quark heben. 12 Löffelbiskuits in Kaffee tunken, abwechselnd mit Creme in eine Form schichten. Mit Cremeschicht beenden und mit 1 TL Kakao-pulver bestreuen. 1 Stunde kühlen.

Pro Person:

0  
1  
1  
0  
1,5  
3  
1  
4,5  
4  
0  
4

### Fruchtsalat mit Rum

½ Ananas, 1 Hand voll Erdbeeren, 1 Kiwi, 1 Nektarine, ½ Grapefruit und 1 Banane würfeln. Mit 1 EL Zitronensaft, 1 TL Rum und 1 TL Vanillezucker vermischen.

0  
0  
1  
0  
0  
1

### Blaubeer-Schoko-Eis

125 g tiefgefrorene Blau- bzw. Heidelbeeren und 75 g Magermilch-Joghurt pürieren. ½ TL Kakaopulver und Süßstoff untermischen. Mit 1 EL kalorienreduzierter Sprühsahne servieren.

0  
0,5  
0  
0,5  
1

