



WeightWatchers®

Was erwartet Sie
in der nächsten Woche?

Alles zum Thema Wellness und Wohlfühlen:
Entspannen mit der Kräuterfee
◆ Kilo Kick: Belohnen Sie sich!
Fitness und Schönheit für Ihre Haut
Wellness für Ihre Wohnung
Harmonie durch Vitamine
Rezepte: Leckere Gemüseküche mit Vitamin-Power

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

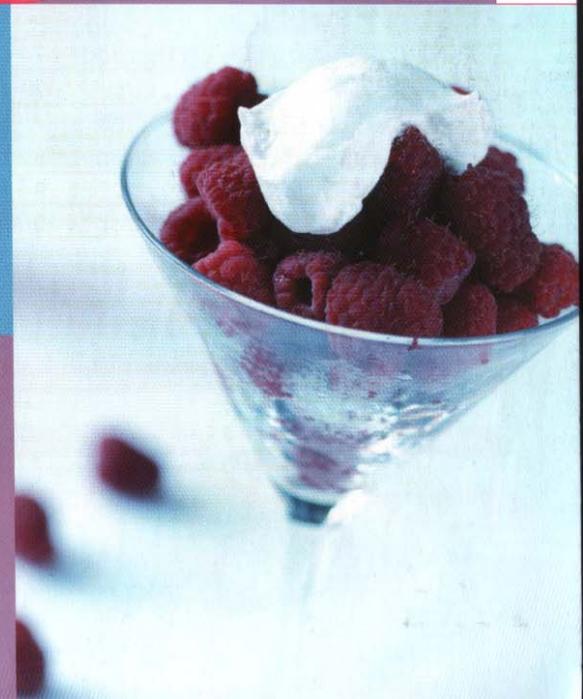
©2002 WEIGHT WATCHERS International, Inc.. Alle Rechte vorbehalten.
WEIGHT WATCHERS und Points Plus mit Schmetterling sind eingetragene
Marken der WEIGHT WATCHERS International, Inc., Woodbury, New York und
werden unter Lizenz genutzt. 331001(360)72

WeightWatchers®

10



Plus
Points



Durchstarten

Inhalt

Nichts geht mehr? 3

Wo liegen Ihre Schwachstellen beim Abnehmen? 3

Auf zu neuen Ufern! 4

◆ Kilo Kick: Back to the roots! 4

◆ Kilo Kick: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser 4

◆ Kilo Kick: Doppelt gemoppelt hält besser! 5

◆ Kilo Kick: Kritisch betrachtet: 0-Points-Lebensmittel 5

◆ Kilo Kick: Bunter Teller 6

◆ Kilo Kick: Behalten Sie die Übersicht! 7

◆ Der Sport-Kilo Kick 7

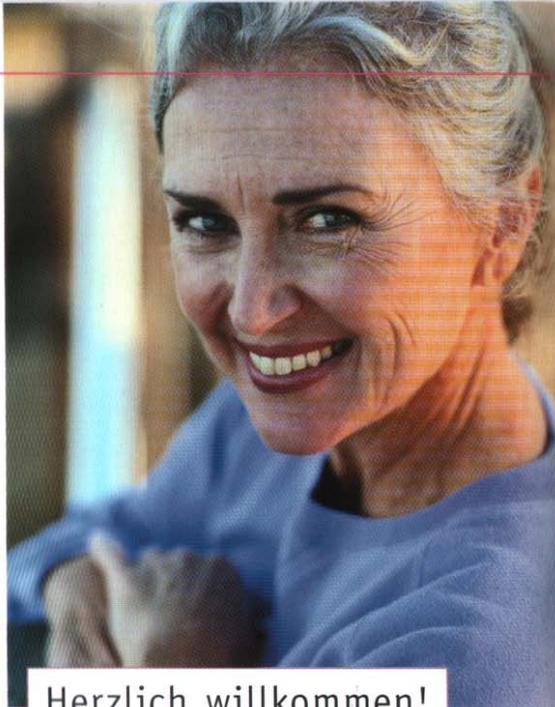
◆ Kilo Kick: Die Gruppe macht den Unterschied 8

Gut Ding will Weile haben 9

Rezepte: Wenig Points – viel Genuss! 10

Was erwartet Sie in der nächsten Woche? 12

Impressum 12



Herzlich willkommen!

Sind Sie zufrieden mit Ihrer Abnahme? Oder sind Sie an einem Punkt angekommen, an dem die Pfunde nicht mehr so purzeln wollen? Sie haben das Gefühl, dass Ihre Abnahme stagniert? Alles ist normal! So verrückt sich das auch anhört – eine Zunahme gehört manchmal zur Abnahme. Schöpfen Sie neue Kraft und starten Sie durch!

Mit dieser Broschüre können Sie Ihrer Abnahme einen erneuten Kick versetzen. Dazu finden Sie jede Menge Tipps, Tricks und ◆ Kilo Kicks. Natürlich soll auch der Genuss nicht zu kurz kommen – freuen Sie sich auf viele Rezepte nach dem Motto „Hoher Genuss für wenig Points“.

Ihr Weight Watchers Team

Nichts geht mehr?

Kennen Sie das? Sie haben schon einiges an Gewicht verloren, plötzlich tut sich nichts mehr – der Zeiger der Waage scheint still zu stehen. Bevor Sie sich nun entmutigen lassen und ans Aufgeben denken, suchen Sie lieber die Ursachen für diesen Gewichtsstillstand und beheben Sie diese. Doch handelt es sich überhaupt um einen Gewichtsstillstand? Vielleicht sind Ihre Erwartungen zu hoch? Eine Abnahme von ca. 0,5 kg pro Woche nach den ersten drei Wochen ist völlig normal und sollte Sie nicht beunruhigen. Leider hält sich unser Körper nicht an Wochentage. Es kann also sein, dass Sie in einer Woche nur 100 g abnehmen und erst in der zweiten Woche der restliche Gewichtsverlust von 900 g zu sehen ist. Ganz besonders bei hormonbedingten Wassereinlagerungen, z.B. wenn Sie als Frau Ihre Menstruation bekommen, gibt es verdeckte oder verzögerte Abnahmen. Schauen Sie noch einmal in Ihre Gewichts-Erfolgskurve im Mitgliedsbuch. Geht die Linie kontinuierlich nach unten oder bleibt sie seit einigen Wochen auf einer Linie? Wenn sie sich seit 3-4 Wochen nicht mehr nach unten bewegt, dann haben Sie wirklich einen Gewichtsstillstand. In einer längeren Abnahmephase kann es durchaus sein, dass sich unbemerkt Veränderungen in Ihr Verhalten eingeschlichen haben, die für Ihre Abnahme ungünstig sind. Unser kleiner Test soll Ihnen helfen, die Ursachen zu erkennen:

Wo liegen Ihre Schwachstellen beim Abnehmen?

Beantworten Sie die Fragen ehrlich und kreuzen Sie an!

	ja	nein	unsicher
1. Halten Sie Ihre tägliche Points-Anzahl ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Halten Sie sich an die empfohlenen Portionsgrößen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Beherzigen Sie die 6 Fit-Formeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Haben Sie in letzter Zeit verstärkt Lebensmittel für 0 Points gegessen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Essen Sie abwechslungsreich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Führen Sie Ihr Points-Tagebuch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Bewegen Sie sich ausreichend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Haben Sie ein medizinisches Problem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Besuchen Sie regelmäßig die Gruppe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lesen Sie für alle Fragen, die Sie mit „nein“ oder „unsicher“ beantwortet haben, unsere Anregungen und ◆ Kilo Kicks auf den folgenden Seiten durch!

Auf zu neuen Ufern!

1. Halten Sie Ihre tägliche Points-Anzahl ein?

Ihre persönliche Points-Anzahl ist so berechnet, dass sie Ihren Körper mit einer ausreichenden Menge an Energie versorgt und Sie dabei gesund abnehmen. Allerdings ist es möglich, dass Sie mehr Points nutzen, als wir es bei Ihrem momentanen Gewicht empfehlen.

■ Kontrollieren Sie mit Hilfe der Gewichtstabelle (Woche 1, Seite 4) Ihre persönliche Points-Anzahl. Denken Sie daran, dass diese an Ihr derzeitiges Gewicht angepasst ist und nicht an Ihr Ausgangsgewicht. Im Laufe der Abnahme werden es also unter Umständen weniger Points pro Tag.

■ Überprüfen Sie, ob Sie sich mehr Points berechnen müssten, als Sie es tun. Dies kann durch unbewusstes Essen passieren, z.B. weil Sie vergessen haben, was Sie gegessen oder getrunken haben oder weil Sie beim Essen abgelenkt waren. Erleichtern Sie sich die Übersicht über Ihre Points mit dem Points-Tagebuch. Lesen Sie dazu auch den Kilo Kick auf Seite 7.



Back to the roots!

Wir empfehlen Ihnen, für einige Tage wieder den Mahlzeitenvorschlägen aus den Wochen 1 bis 3 zu folgen und sich damit einen erfolgreichen Wiedereinstieg in die Abnahme zu sichern!

2. Halten Sie sich an die empfohlenen Portionsgrößen?

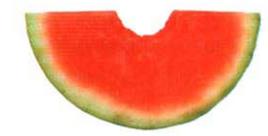
Einer der großen Vorteile von Points Plus ist, dass man die Nahrungsmittel nicht mehr wiegen bzw. abmessen muss. Allerdings birgt diese bequeme Handhabung der Portionen auch eine Gefahr in sich: Mit der Zeit können die Portionen unmerklich größer werden und man gewöhnt sich an diese „neuen“ Mengen.



Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

Deshalb: Blättern Sie durch Woche 3 und betrachten Sie dabei besonders die Bilder mit den Portionsgrößen im Kapitel „Abwiegen – nicht notwendig!“. Zur Sicherheit können Sie für einige Tage Ihre Lebensmittel nachwiegen, damit Sie wieder ein Gefühl für die richtige Größe Ihrer Portionen bekommen!

Auf geht's! Erfahren Sie auf den folgenden Seiten, was Sie gegen Ihre Schwachstellen tun können und welcher Kilo Kick der Richtige für Sie ist.



3. Beherzigen Sie die 6 Fit-Formeln?

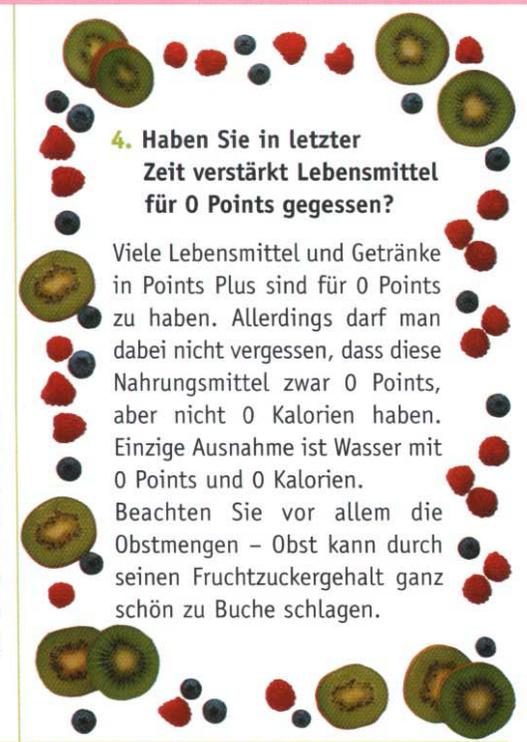
Der große Erfolg von Points Plus beruht unter anderem darauf, dass es ein sehr flexibles Programm ist und man nicht das Gefühl hat „auf Diät“ zu sein. Trotz aller Flexibilität raten wir Ihnen, die 6 Fit-Formeln zu beherzigen. Die Einhaltung dieser Ratschläge sorgt dafür, dass Sie ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden und Ihr Körper fit bleibt.



Doppelt gemoppelt hält besser!

Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit und lesen Sie sich nochmals die Seiten in Woche 1 durch, die Sie genau über die 6 Fit-Formeln informieren. Hier schon mal zum Einstieg eine kleine Wiederholung:

- 5 am Tag!
- Calcium – Nahrung für die Knochen!
- Fett ist nicht gleich Fett!
- Die Abwechslung macht's!
- Alkohol – Genuss in Maßen!
- Trinken Sie sich fit!



4. Haben Sie in letzter Zeit verstärkt Lebensmittel für 0 Points gegessen?

Viele Lebensmittel und Getränke in Points Plus sind für 0 Points zu haben. Allerdings darf man dabei nicht vergessen, dass diese Nahrungsmittel zwar 0 Points, aber nicht 0 Kalorien haben. Einzige Ausnahme ist Wasser mit 0 Points und 0 Kalorien. Beachten Sie vor allem die Obstmengen – Obst kann durch seinen Fruchtzuckeranteil ganz schön zu Buche schlagen.



Kritisch betrachtet: 0-Points-Lebensmittel

Wenn sich Ihre Abnahme verlangsamt hat, so überprüfen Sie, ob Sie vielleicht zu viel Obst gegessen haben und reduzieren Sie hier. Vergewissern Sie sich, welche Obstsorten für 0 Points zu haben sind.

Das gleiche gilt für viele andere Würzmittel und Zutaten: Diese können Sie in kleinen Mengen für 0 Points bis zu dreimal täglich genießen. Benötigen Sie größere Mengen, berechnen Sie sich bitte Points.



5. Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter?

Tatsache ist: Trinken macht nicht schlank! Trotzdem ist es lebensnotwendig, ausreichend Flüssigkeit zuzuführen. Zudem berichten viele Mitglieder, dass das Trinken ihnen geholfen hat, das Programm einzuhalten. Trinken Sie deshalb täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser, Früchte- oder Kräutertee, Fruchtsaftchorlen oder Caro-Kaffee. Sie wissen nicht, wie Sie diese Trinkmenge am Tag schaffen können? Mit unseren Tipps und Anregungen aus Woche 1, Seite 9 ist es ganz einfach! Außerdem finden Sie dort einen **Kilo Kick** zum Thema Trinken.



Bunter Teller

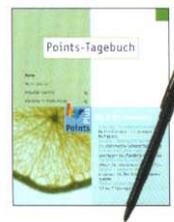
Ein Tipp unserer Mitglieder: Probieren Sie neue Lebensmittel und bringen Sie Abwechslung auf Ihren Teller! Sie werden sehen, wie viel Spaß es macht, Neues auszuprobieren! Der Power-Teller hilft Ihnen bei der Mahlzeitenzusammenstellung und verdeutlicht die optimalen Mengenverhältnisse der einzelnen Lebensmittelgruppen eines Tages. Sie finden ihn in Woche 1, Seite 8. In Woche 8 können Sie testen, ob Sie abwechslungsreich essen. Anregungen für neue Gaumenfreuden erhalten Sie in unseren Rezepten oder in den Weight Watchers Kochbüchern.

6. Essen Sie abwechslungsreich?

Abwechslung kann ein Schlüssel zu einer guten Abnahme sein. Jeder von uns hat bevorzugte Lebensmittel und Getränke. Wenn Sie eine Zeit lang mit Points Plus gelebt haben, werden Sie auch hier unter den leckeren Mahlzeitenvorschlägen oder „pointsgünstigen“ Lebensmitteln Ihre Favoriten entdeckt haben. Dadurch kann man unbewusst seine Lebensmittelauswahl einschränken. Doch das muss nicht sein!

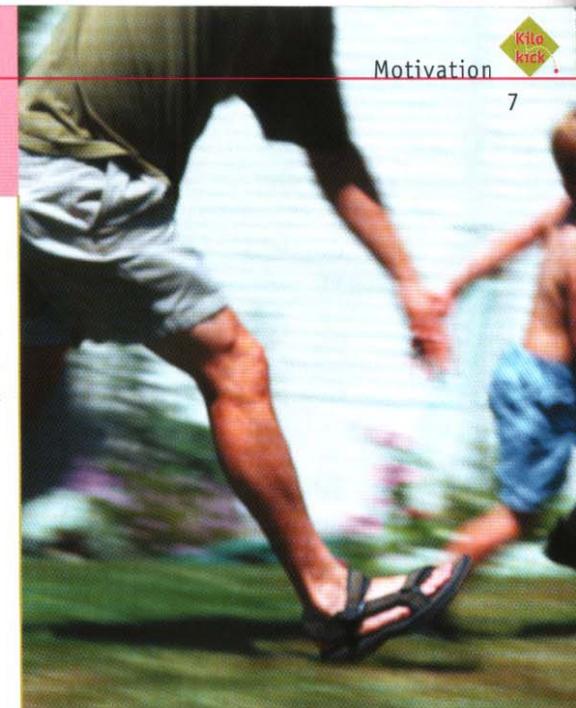
7. Führen Sie Ihr Points-Tagebuch?

Das Points-Tagebuch hilft Ihnen, Ihre täglichen Points zu verwalten und die Übersicht über angesparte Points und Bonus-Points zu behalten.



Behalten Sie die Übersicht!

Unseren Mitgliedern hat das Points-Tagebuch geholfen, sich in einer Woche ein sehr gutes Abnahmeergebnis zu sichern. Besonders wenn man schon längere Zeit mit Points Plus lebt, kann es sinnvoll sein, das Points-Tagebuch wieder einmal zu führen. Es hilft, bewusst zu realisieren, was man an einem Tag isst und trinkt. Manchmal neigt man dazu, kleine Lebensmittelmengen oder Snacks zu vergessen. So hat man schnell einige Points zusammen, die man gar nicht zählt. Tragen Sie deshalb Ihr Points-Tagebuch immer bei sich, das handliche Format macht es problemlos möglich. Bewahren Sie alte Points-Tagebücher auf, sie können Ihnen später verdeutlichen, was Sie in einer guten Abnahmewoche gegessen haben.



8. Bewegen Sie sich ausreichend?

Sich zu bewegen und aktiv zu sein, ist nicht nur für Ihre Gesundheit gut – auch Ihre Abnahme wird dadurch positiv unterstützt, denn Sie

- verbrennen zusätzliche Kalorien.
- verringern Körperfett und bilden Muskeln.
- bauen Stress ab.
- verbessern die Elastizität Ihres Gewebes und bekommen straffere Haut.



Der Sport-Kilo Kick

Sport ist laut unserer Mitglieder ein sehr geeignetes Mittel, um die Abnahme anzukurbeln. Suchen Sie sich in der Points-Liste eine Sportart, die Ihnen Spaß macht und die viele Bonus-Points bringt, z.B. können Sie sich mit 15 Minuten Schwimmen oder Walking 2 Bonus-Points sichern.

9. Haben Sie ein medizinisches Problem?

Sollten Sie nach den Hinweisen aus dieser Broschüre immer noch nicht wissen, welche Ursache Ihr Gewichtsstillstand hat, dann sollten Sie in jedem Fall einen Arzt aufsuchen. Er kann feststellen, ob z.B. Probleme mit der Schilddrüse oder andere Erkrankungen eine Gewichtsabnahme hemmen. Nehmen Sie bereits Medikamente ein, informieren Sie sich im Beipackzettel über deren Auswirkungen auf den Abnahmeprozess und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Vielleicht kann er eine Alternative Ihres Medikamentes empfehlen, das die Abnahme nicht beeinflusst.



10. Besuchen Sie regelmäßig die Gruppe?

Die Gruppe macht den Unterschied

Viele Mitglieder versichern uns immer wieder: Die Teilnahme am wöchentlichen Gruppentreffen macht den Unterschied! Hier bekommen Sie die nötigen Tipps und die Motivation zum Durchhalten. Ganz besonders dann, wenn es mal nicht so gut klappt, sollten Sie Ihre Teilnahme an den Gruppentreffen nicht vernachlässigen. Ihre Gruppenleiterin/Ihr Gruppenleiter und andere Mitglieder wissen, wie es Ihnen jetzt geht und können Sie unterstützen. Außerdem gibt es in Ihrer Gruppe bestimmt ein erfolgreiches Mitglied, das Sie besonders beeindruckt hat. Nehmen Sie es sich als Vorbild und lassen Sie sich immer wieder anspornen!



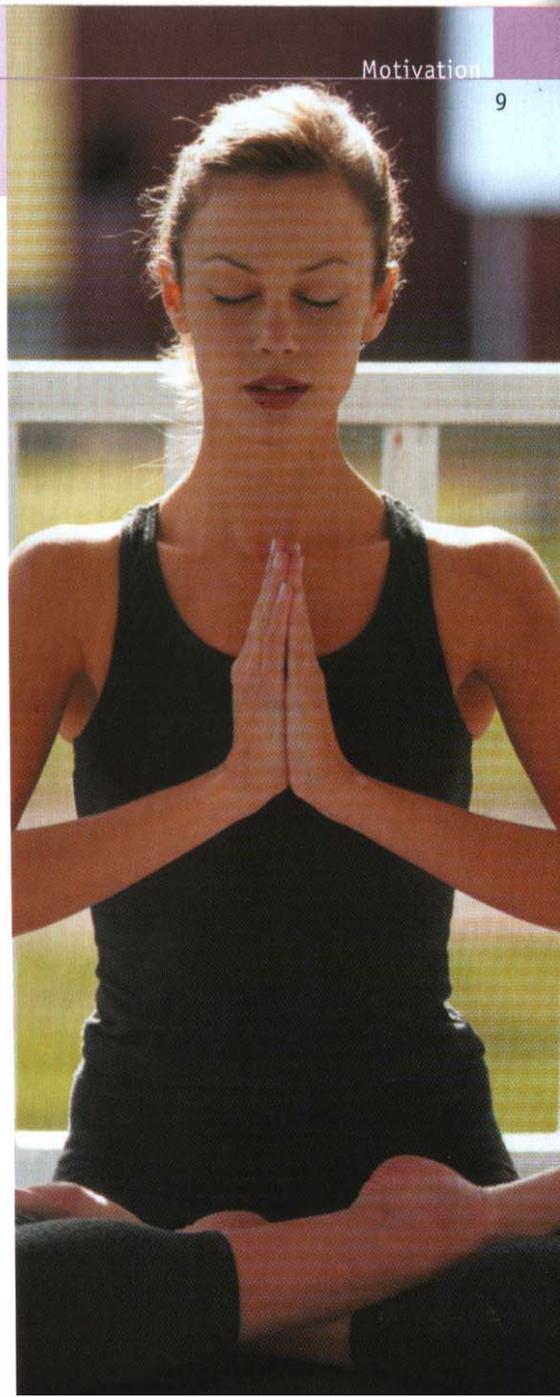
Wie heißt es in einem Sprichwort so schön?

Gut Ding will Weile haben

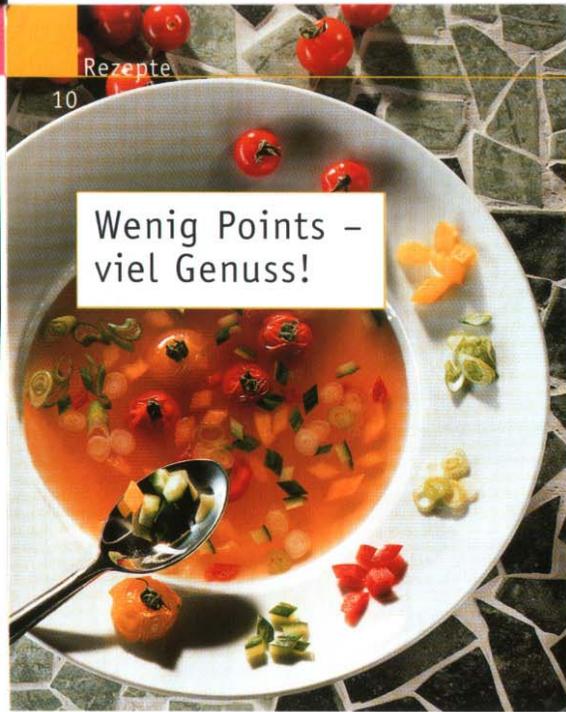
Sie sind mit Ihrer momentanen Abnahmesituation nicht zufrieden und hoffen, dass bald wieder die Pfunde purzeln. Unser kleiner Test hat Ihnen bewusst gemacht, an welchen Stellen Sie angreifen können, damit es wieder besser klappt.

Auch wenn es sehr wichtig ist zu erkennen, in welchen Punkten man vielleicht Fehler macht oder welche wichtigen Aspekte der Abnahme man in letzter Zeit vernachlässigt hat – denken Sie daran: Ihr Körper ist keine Maschine! Schließlich kam Ihr Übergewicht auch nicht in ein paar Tagen zustande, sondern es hat sich langsam, aber stetig entwickelt. Geben Sie deshalb auch Ihrem Körper Zeit, sich der neuen Situation, der Abnahmesituation, anzupassen. Nur eine langsame und vernünftige Abnahme kann eine langfristige Gewichtserhaltung zur Folge haben. Verlieren Sie deshalb Ihre Motivation nicht, auch wenn es momentan besser laufen könnte. Denken Sie an Ihre bisherigen Erfolge und freuen Sie sich daran.

Ist es wirklich wert, an diesem Punkt alles aufzugeben, was Sie bisher erreicht haben? Nein! Bleiben Sie am Ball und haben Sie Geduld!



Wenig Points – viel Genuss!



Klare Gazpacho

1/2 Salatgurke, 3 Frühlingszwiebeln, 3 Tomaten und 1 gelbe Paprika (Gemüsepeperoni) fein würfeln. Einige Gemüsewürfel (außer von den Tomaten) zur Seite stellen, den Rest in 1/2 Liter Hühnerbrühe (1 TL Instant) garen. 1 gehackte Knoblauchzehe, Thymian, Rosmarin, einige Blätter Basilikum, Salz und Pfeffer zufügen. Alles pürieren, langsam über ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb in einen Topf gießen, so dass die klare Suppe ablaufen kann. Etwa 2 Stunden kühl stellen. Mit dem zurückgelegten Gemüse und einigen Cocktailtomaten dekorieren.

- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0

Nudelsauce

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 Tomaten und 1 Paprika (Gemüsepeperoni) würfeln und mit 2 EL Wasser andünsten. 1/2 Dose passierte Tomaten und 1 EL Tomatenmark zufügen. Nach Wunsch Zucchini- oder Champignonwürfel mitkochen. Mit Senf, Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0

Blattspinat mit Pinienkernen

1 kleine gewürfelte Zwiebel und 60 g Tatar in 1 TL Pflanzenöl anbraten. 1 EL Zitronensaft mit 2 EL Wasser mischen und 1 Knoblauchzehe darin auspressen, Mischung zum Fleisch geben. 150 g Blattspinat (TK) 15 Minuten mitdünsten, 1 EL Pinienkerne unterrühren, salzen, pfeffern. Dazu 2 EL gegarten Reis.

- 0
- 1
- 1
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0

Heikes Bohnensalat

2 EL Essig, 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Süßstoff und 1 gehackte Zwiebel zu einem Dressing verrühren. 1/2 Glas Puszatasalat mit Flüssigkeit und 1/2 Glas gelbe Bohnen dazugeben, nochmals abschmecken und etwas ziehen lassen.

- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0

Goldiges Carpaccio

2 Kiwis, z.B. von ZESPRI™ GOLD, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. 50 g Himbeeren darauf verteilen. Saft von 1/2 Limette (ersatzweise Zitronensaft) mit 1 TL Honig und 1 TL Walnussöl verrühren, darüber träufeln. Mit 7 gehackten Pistazien bestreuen und mit Minzblättern garnieren.

- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0

Broccoli mit Käsesauce

300 g Broccoli in 1/2 l Gemüsebrühe (2 TL Instant) garen. 120 g Tatar fettfrei anbraten, salzen, pfeffern und zum Broccoli geben. 1 Ecke Schmelzkäse, 20-25% Fett i.Tr., in die Flüssigkeit einrühren.

- 0
- 2
- 0
- 0
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1
- 1

Duftendes Gemüsecurry

1/2 Blumenkohl, 1 rote Paprika (Gemüsepeperoni), 2 Karotten, 1 Zucchini, 100 g grüne Bohnen, 50 g Zuckerschoten und 3 Kartoffeln klein schneiden. 1 gepresste Knoblauchzehe in 1 TL Pflanzenöl dünsten, Gemüse zufügen und garen. Mit Ingwer, Curry, Chilipulver, Salz und frischer Petersilie würzen und 80 ml Buttermilch unterrühren.

- 0
- 0
- 0
- 0
- 0,5
- 2
- 0
- 0
- 1
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0

Multivitamin-Bombe mit Pfirsich

Für 5 Personen

12 Blatt Gelatine nach Packungsanweisung einweichen, 1 l Multivitamin-saft in eine Schüssel geben. Gelatine ausdrücken, mit 6 EL Saft im Kochtopf erwärmen, langsam auflösen und vorsichtig in den Saft rühren. 1 Dose Pfirsiche (Konserven ohne Zucker) in Würfeln zugeben und ca. 10 Stunden im Eisschrank kühlen. Pro Person mit 1 EL kalorienreduzierter Sprühsahne verzieren. Pro Person:

- 0
- 5
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0
- 0

1,5

