

- twee
kledingmaten



Altijd en overal!
Zo behoud jij de controle

 **WeightWatchers®**

 | LANNOO

inhoud

01 Hoe weersta je de verleiding?	7	04 Trek in een snack, en wel nu!	34
		Recepten	
		Knoflook-chilibroodjes	42
		Wittechocolademousse met passievrucht	44
02 Ik ben ziek en heb nood aan comfortfood	18	05 Ik kan geen eten weggooien!	46
Recepten		Recepten	
Yoghurt met pistachenoten en fruit	22	Arrabbiatasaus	50
Verkwikkende tomatensoep	24	Tofoe, groenten en rijst uit de wok	52
03 Help, ik heb een kater!	26	06 Een leuke avond uit. Ik wil me amuseren!	54
Recepten		Recepten	
Smoothie met framboos en ananas	30	Oosterse couscoussalade	60
Vegetarische pasta met paprika	32	Hartige minestrone-soep	62



07 Geen tijd. Dan maar
een afhaalmaaltijd?

Recepten

Groentepizza

Knapperige Romeinse salade

64

70

72

08 Ik wil eten
wat de ander eet

Recepten

Tomaten-mozzarelladip met groentesticks

Fruitspiesjes met witte chocolade

74

78

80

09 Altijd onderweg

Recepten

Oosters broodje

Turks broodje all'italiana

82

90

92

10 Ik heb last van stress
en geen zin in
een gezonde snack

Recepten

Choco-deluxe-muffins

Popcorn

94

98

100

11 Uitgenodigd voor een feestje
en ik weet niet wat er
op het menu staat...

Recepten

Tiramisutaart

Pasta met ham en Parmezaanse kaas

102

106

108

12 Een nieuwe start
dankzij Weight Watchers

110





Gea
-12 kg

01

hoe weersta je de verleiding?

AFSLANKEN IN DE ECHTE WERELD

Als afslanken makkelijk was, dan waren we met z'n allen superslank. Toch?

Afslanken is voor sommige mensen een lange strijd van vallen en opstaan. Je mag nog de beste voornemens hebben gemaakt, je omgeving maakt het je soms moeilijk om alle dagen trouw te blijven aan je nieuwe, gezonde voedingsgewoonten en je plan om af te slanken.

Hoe passen recepties, feestjes, stressmomenten en andere obstakels in je afslanktraject? Wat als je partner een lekkere zak chips opentrekt en naast je zit te knabbelen, terwijl jij al wekenlang je best doet om af te slanken? Moet je vaak op pad voor je werk en weet je niet goed hoe je snacks

uit wegrestaurants moet weerstaan? In deze pocket vind je praktische tips over hoe je kunt omgaan met die dagelijkse overvloed aan lekkernijen. Daarnaast vind je per thema telkens twee gemakkelijke en gezonde recepten.

SOS WEIGHT WATCHERS


Deze pocket biedt je een leidraad bij de tien meest voorkomende situaties:

1. Ik ben ziek en heb nood aan comfortfood.
2. Help, ik heb een kater!
3. Trek in een snack, en wel nu!
4. Ik kan geen eten weggooien!
5. Een leuk avondje uit. Ik wil me amuseren!
6. Geen tijd. Dan maar een afhaalmaaltijd?
7. Ik wil eten wat de ander eet.
8. Altijd onderweg.
9. Ik heb last van stress en geen zin in een gezonde snack.
10. Uitgenodigd voor een feestje en ik weet niet wat er op het menu staat.

Naast tips en tricks geven we je ook nog lekkere recepten mee.

Waar je ook bent, wat je ook doet: het ProPoints® plan leert je de vaardigheden van een gezondere leefstijl en voelt al snel aan als je tweede natuur. Want alleen zo behoud je je behaalde streefgewicht ook op langere termijn.





ProPoints plan in de praktijk

Voor sommige voedingsstoffen moet je lichaam meer moeite doen om ze te verwerken tot bruikbare brandstof of bouwstof voor je lichaam dan voor andere. Het is de bedoeling dat je vooral voedingsstoffen eet die veel energie vragen om te verwerken, zoals volle granen, groente, fruit en magere eiwitrijke voedingsmiddelen zoals mager vlees, gevogelte of vis. Weight Watchers maakt het voor jou gemakkelijk: elk voedingsmiddel krijgt een waarde, de zogenaamde ProPoints waarde. De voedingsmiddelen waarmee je het best afslankt, krijgen een groen logo.

Elke cursist krijgt een **ProPoints budget** dat bestaat uit een ProPoints **dagtotaal en een weekextra**. Gemiddeld ligt het dagtotaal tussen 26 en 32 ProPoints waarden voor vrouwen en tussen 33 en 40 ProPoints waarden voor mannen. Het ProPoints dagtotaal gebruik je elke dag op. Het is aan jou om te beslissen waaraan je je ProPoints dagtotaal besteedt.

Om een afslankprogramma gemakkelijk vol te kunnen houden, is het belangrijk dat je het aan je eigen leefstijl kunt aanpassen. Daarom krijg je ook een **weekextra** van 49 ProPoints waarden. Je kunt ze naar eigen wens gebruiken, bijvoorbeeld voor een onverwacht etentje of voor een extraatje. Dit is optioneel, je hoeft ze dus niet te gebruiken. Wij helpen je aan de hand van de Fit-Formules je ProPoints budget te plannen en laten je zien hoe je gezond eet tijdens het afslanken.

HOE WERKT WEIGHT WATCHERS?

Het Weight Watchers programma is een wetenschappelijk bewezen effectief programma dat gewichtsmanagement holistisch aanpakt door het aanleren van goede eetgewoonten en een gezonde leefstijl, met motivatie om meer te bewegen in een omgeving waar steun en begrip komt van professioneel opgeleide coaches en mensen met hetzelfde doel.

WAAROM PROPOINTS WAARDEN TELLEN?

De ProPoints waarde is wetenschappelijk onderbouwd en houdt rekening met de samenstelling van het voedingsmiddel én met de verwerking ervan in je lichaam. Door dit telsysteem houd je je eetpatroon beter bij en word je je opnieuw bewuster van hoeveel je lichaam echt nodig heeft.

Schrikt het tellen je een beetje af? Geen nood: dan vormen de telvrije dagen voor jou een oplossing. Op deze dagen kun je eten zonder te tellen tot je voldaan bent, zolang je maar kiest voor voedingsmiddelen van de 'groene lijst'.

Deze producten hebben een lage ProPoints waarde, bevatten veel waardevolle voedingsstoffen en geven lang een voldaan gevoel. In principe kun je zelfs alle dagen telvrij eten en afslanken zonder ProPoints waarden te tellen. In onze eerste tip (p. 8) vind je meer uitleg over de voedingsmiddelen met het groene logo.



TIP

Onze pocket Vandaag begin ik! vormt de ideale kennismaking met ons programma. Het bevat een gedetailleerd voedingsplan om gedurende vier weken gezonder en evenwichtiger te eten waarmee je tot een kilo per week kunt afslanken. Wil je inspiratie opdoen om elke dag gezond en gevarieerd te koken? Dan is de pocket Gezond koken in een handomdraai een aanrader. In deze tweede pocket tonen we hoe je met een minimum aan ingrediënten en in een mum van tijd een gezonde en vooral lekkere maaltijd klaarmaakt.

Natuurlijk helpt Weight Watchers je zo veel mogelijk waar nodig. De coach berekent jouw persoonlijke ProPoints dagtotaal, op basis van je lengte, gewicht, leeftijd en geslacht, en legt je uit hoe je weekextra werkt. Wil je weten wat jouw exacte ProPoints budget is, dan raden we je aan om naar een cursus in je buurt te gaan of je online aan te melden op www.weightwatchers.be.

ONZE FIT-FORMULES OP EEN RIJ

Onze Fit-Formules tonen je hoe je gezond eet en leeft zonder je dagelijkse ritme volledig om te gooien. Het gaat om een aantal 'wijze regels' die ervoor zorgen dat je lichaam ook tijdens het afslankingsproces de aanbevolen voedingsstoffen, eiwitten, koolhydraten, vetten, vitaminen en mineralen binnenkrijgt. Een groep voedingsstoffen weglaten, kan immers gevolgen hebben voor de gezondheid. Daarnaast is genoeg variatie belangrijk: zo behoud je het plezier in het koken, eten én afslanken.

1. Groente en fruit

Vijf porties per dag (drie porties groente en twee porties fruit). Fruit en groente leveren voedingsvezels, vitaminen en mineralen.

2. Vocht

Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter (ongeveer acht glazen). Het beste kun je kiezen voor water; ongezoete kruiden- of vruchtenthee. Water lest niet alleen de dorst, het zorgt onder meer ook voor een gezonde huid, voert de afvalstoffen af, vervoert de voedingsstoffen en regelt de lichaamstemperatuur.

3. Beweging

Dagelijks minstens 30 minuten. Het maakt je fit, doet je beter in je vel voelen en helpt je bij het slank worden en blijven.

4. Calciumrijke producten

Twee tot drie porties per dag. Bijvoorbeeld: 250 gram magere yoghurt of een plak 30+-kaas. Het overige deel wordt aangeleverd door andere producten op je menu, zoals spinazie of broccoli. Calcium is onmisbaar voor de vorming en het onderhoud van botten en tanden en speelt een belangrijke rol in de stofwisseling.

5. Plantaardige vetten

Twee à drie porties plantaardige vetten. Het gaat hier om de enkelvoudig (olijfolie, noten) en meervoudig onverzadigde vetten (zonnebloemolie, koolzaadolie, lijnzaadolie, notenolie, mais-olie). Naast deze aanbevolen plantaardige vetten als toevoeging in een gezond dieet (als smeer- of bereidingsvetten), vind je gezonde vetten ook in vette vissoorten zoals zalm, makreel, sardienen en haring. Slechte vetten zijn

WEET JE

De juiste vetten

Enkelvoudig onverzadigde vetzuren hebben volgens verscheidene studies een cholesterolverlagende werking en kunnen het risico op hart- en vaatziekten verkleinen. Meervoudig onverzadigde vetzuren zijn een onmisbaar bestanddeel van onze lichaamscellen en vormen de bouwstenen voor hormonen. De omega 3-vetzuren behoren tot deze categorie. Het zijn essentiële vetzuren die het lichaam niet zelf kan aanmaken en die we dus alleen uit onze voeding kunnen halen. De meeste verzadigde vetzuren verhogen het cholesterolgehalte in het bloed en verhogen daardoor het risico op aderverkalking.

de zogenaamde verzadigde vetten en zitten in dierlijke voedingsmiddelen zoals boter, smout, kaas en vette vleeswaren. Maar het zijn vooral de vetten in koeken, gebak en andere vette bereide gerechten die te vermijden zijn.

AFSLANKEN IN FASEN

Afslanken met de Weight Watchers methode doe je in **fasen**. In de eerste fase zet je de stap naar Weight Watchers. Tot nu toe kwam je bij omdat je meer calorieën opnam dan je verbruikte. Tijdens de cursussen leer je nieuwe gewoonten en vaardigheden aan. Je leert welke voedingsmiddelen je langer een voldaan gevoel geven (groene lijst) en hoe je het best omgaat

