

VOORWOORD

'Het lukt me niet!'

Herken je dat zinnetje als het om afvallen gaat?

Misschien zeg je het soms zelf?

Bij Weight Watchers weten we intussen dat afvallen niet alleen een kwestie van wilskracht is, maar door heel veel factoren beïnvloed wordt.

2

Recent wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het zien of ruiken van voedsel – en zelfs het horen spreken over voedsel! – ons eetgedrag veel sterker beïnvloedt dan we tot hiertoe dachten. Bovendien worden onze hersenen vooral geprikkeld door vet- en suikerrijk voedsel, waardoor we – vaak onbewust – veel meer calorieën binnenkrijgen dan we nodig hebben. Je hoeft maar om je heen te kijken om te beseffen dat je omringd wordt door een overvloed aan calorierijke snacks.

Moeten we ons dan neerleggen bij overgewicht? Natuurlijk niet!

Het Weight Watchers programma houdt rekening met het echte leven, waardoor je het gemakkelijk kunt inpassen in jouw dagelijkse routine. Geen lijstjes met verboden voedingsmiddelen, maar een haalbaar programma met professionele begeleiding die je helpt om in elke situatie de beste keuze te maken. Afvallen mag immers geen dagelijks gevecht zijn tegen de honger.

Ons eerste doel is jou te helpen om gezond af te vallen. Maar het is nog belangrijker om dat gezonde gewicht en die nieuwe levensstijl te behouden. OMDAT HET WERKT! van Weight Watchers leert je stap voor stap goede gewoonten aan waardoor jij de controle behoudt over de lekkere verleidingen.

Eten wordt opnieuw een plezier, een moment om – zonder schuldgevoel – van te genieten. Altijd en overall!

Mimi Van Meir



VANDAAG

BEGIN IK!

In OMDAT HET WERKT! van Weight Watchers besteden we veel aandacht aan het gedrag en de omgeving van afvallers. In ons succesvolle boek *In lijn met je leven* legden we haarfijn uit hoe en waarom het *ProPoints*[®] plan van Weight Watchers werkt. Intussen leverde wetenschappelijk onderzoek nieuwe inzichten op, waardoor we je nog beter kunnen helpen met afvallen.

4

GOEDE VOORNEMENS LEIDEN NIET TOT ACTIE...

Nam jij je bij de start van het nieuwe jaar voor om 'iets aan die extra kilo's te doen'? Je bent niet de enige. 'Afvallen' is een van de populairste goede voornemens die mensen maken.

We nemen ons voortdurend voor om dingen in ons leven te veranderen – we moeten eens langsgaan bij de dokter voor een algemene check-up, het zou beter zijn om van elektriciteitsleverancier of van bank te veranderen enz. – maar als dat voornemen niet gevolgd wordt door een actie, gebeurt er niets. Goede voornemens zorgen helaas niet vanzelfsprekend voor goed gedrag.

TRIGGERS DOEN DAT WEL!

Wat je nodig hebt is een 'trigger', iets wat je in actie doet schieten, een aanleiding waardoor je gedrag wel moet veranderen.

Misschien krijg je last van hartkloppingen en moet je wel langsgaan bij de dokter voor die check-up. Misschien swingt de elektriciteitsrekening de pan

uit en ben je verplicht om te kijken wat andere leveranciers aanbieden.

En misschien heb je ook een trigger nodig om te beginnen afvallen?

Bij Weight Watchers kunnen we je helpen. We bieden je een haalbaar en wetenschappelijk onderbouwd programma aan dat perfect past in je leven. Dit boek – met de laatste wetenschappelijke inzichten, de succesverhalen van onze deelnemers en een heleboel recepten – kan het duwtje in de rug zijn dat jij nodig hebt.





DEEL II/

DE UNIEKE AANPAK VAN WEIGHT WATCHERS

De Amerikaanse Jean Nidetch had al tientallen vergeefse pogingen ondernomen om af te vallen, maar ze gaf het telkens weer op. In plaats van bij de pakken neer te blijven zitten, bedacht ze een plan. Ze nodigde vriendinnen uit die ook wilden afvallen en in groepsverband slaagden ze erin om een gezond gewicht te bereiken en te behouden.

1 HET IDEE VAN EEN VROUW...

De unieke aanpak van mevrouw Nidetch legde in 1963 de basis voor heel wat succesverhalen. Wereldwijd bereiken miljoenen mensen een gezond gewicht dankzij de hulp van Weight Watchers. Wat begon als een klein initiatief in besloten kring, werd een internationale en succesvolle onderneming.

Samen met gelijkgestemden afvallen, dát is wat Weight Watchers zo uniek maakt. Het zorgt voor een grote verbondenheid tussen de deelnemers, waardoor ze langer en beter gemotiveerd blijven.

Vandaag mag Weight Watchers zich een expert noemen op het vlak van afvallen en gewichtsbeheersing. Internationaal werken artsen en voedingswetenschappers samen met diëtisten en voedingsdeskundigen van Weight Watchers, waardoor we voortdurend de laatste nieuwe ontwikkelingen in ons programma kunnen integreren.

Naast wetenschappelijk onderzoek, doet Weight Watchers een beroep op de nieuwste technologische ontwikkelingen. De Weight Watchers App en de @ssistent zijn daar een mooi voorbeeld van.



HET PROGRAMMA VAN WEIGHT WATCHERS

Het Weight Watchers programma wordt regelmatig onder de loep genomen door internationale wetenschappers. Keer op keer komen ze tot de conclusie dat het echt werkt. Het is het enige commerciële programma dat hoogwaardige wetenschappelijke studies en resultaten kan voorleggen.

Het doel van Weight Watchers is de deelnemers te helpen om succesvol af te vallen. De nadruk ligt op het aanleren van goede en gezonde gewoonten, waardoor de deelnemers een gezonde levensstijl ontwikkelen en hun streefgewicht behouden.

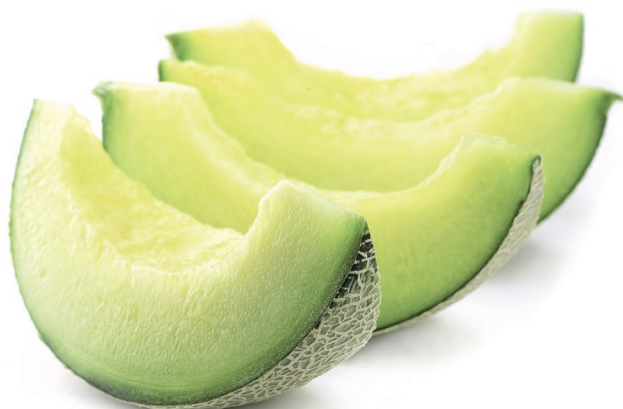
HET PROGRAMMA STEUNT OP VIER PIJLERS:

- Gezond eten dat je lang een voldaan gevoel geeft.
- Meer beweging.
- Goede en gezonde gewoonten die leiden tot een betere levensstijl.
- De cursus, waar je steun van de groep krijgt zodat je gemotiveerd blijft.

DE 5 FIT-FORMULES

Om ervoor te zorgen dat je alle essentiële voedingsstoffen binnenkrijgt, werkte Weight Watchers 5 Fit-Formules uit voor een gezond gewichtsverlies. Met deze formules in je achterhoofd, creëer je een gezond eet- en beweegpatroon.

- 1) Dagelijks vijf porties groente en fruit: een kleurrijke mix zorgt dat je voldoende vitaminen en mineralen binnenkrijgt.
- 2) Dagelijks twee tot drie zuivelproducten: ze bevatten calcium, eiwitten, vitamine A, D, B12 en zink.
- 3) Dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht, bij voorkeur water, kruiden- of vruchtenthee.
- 4) Dagelijks twee tot drie porties plantaardig vet: bij voorkeur plantaardige oliën die rijk zijn aan omega 3-vetzuren en vetoplosbare vitamine E.
- 5) Dagelijks minstens 30 minuten bewegen: probeer zeker in de zomermaanden buiten te bewegen, zodat je een voorraad vitamine D opslaat die je door de winter helpt.



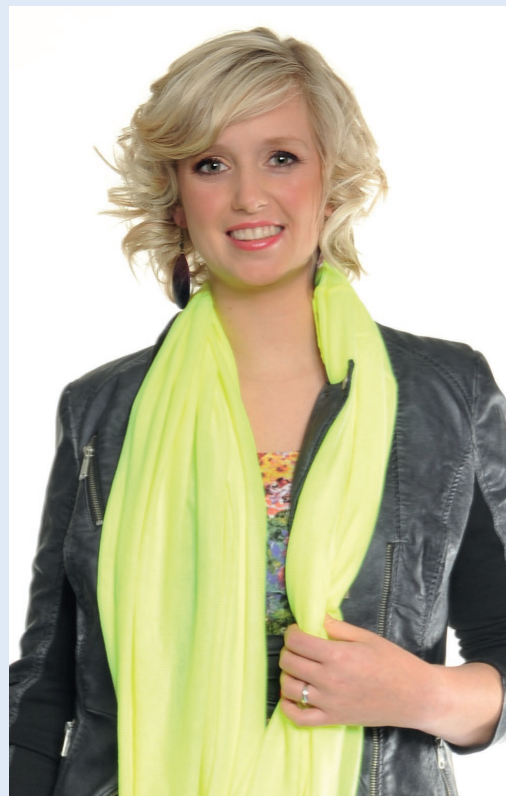
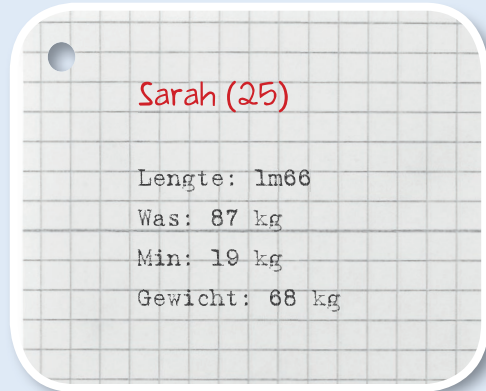
'IK WAS HET MEISJE DAT "EXTRA MAYO" RIEP'

Sarah negeerde de weegschaal jarenlang. Daar kwam verandering in toen ze bij een bezoek aan haar huisarts hoorde hoeveel ze was bijgekomen. Ze beseftte dat het hoog tijd was om er iets aan te doen.

8 'Ik was het meisje dat altijd "extra mayo" riep als er broodjes besteld werden. Mijn gewicht was geen prioriteit. Ik dacht er gewoon niet bij na. Toen ik na jaren nog eens op consult bij mijn huisarts ging, herkende hij me niet. Ik zag wel hoe hij schrok en ik besliste om me na vijf jaar nog een keer te wegen. Er was twintig kilo bij gekomen. Het getal zat al aardig in de buurt van drie cijfers.

Diezelfde avond ging ik op zoek naar een manier om af te vallen. Ik had heel wat goede dingen gehoord over Weight Watchers en besliste om het programma samen met mijn moeder te volgen. We hadden het gevoel dat we het met z'n tweeën beter zouden volhouden dan alleen.

De eerste drie weken volgden we het programma op eigen houtje en vielen we allebei ongeveer zeven kilo af. Omdat we toch wat extra steun en begeleiding konden gebruiken, schreven we ons in op een Weight Watchers cursus in de buurt. We namen meteen een Combi Pas.





Die extra steun en begeleiding konden we goed gebruiken. Thuis gaf de weegschaal niet altijd het juiste resultaat aan en bovendien heerste er zo'n leuke sfeer op de cursus dat we er met plezier naartoe gingen.

Collega's en vrienden reageerden ongeloofig toen ze hoorden dat ik aan het lijnen was. Dat hadden ze van mij niet verwacht. Toen ze de resultaten zagen, schreven een aantal van hen zich meteen in voor een cursus. Zien afvallen doet blijkbaar afvallen. Ik maakte van de grootste scepticus een echte believer.

Ik ben intussen twintig kilo lichter en voel me een ander mens. Mijn eetgewoontes zijn helemaal veranderd. Ik eet veel groente en fruit en gun mezelf af en toe een extraatje, wat geen probleem is met het *ProPoints* plan.

En ik ga hardlopen. Mijn eerste vijf kilometer aan één stuk zijn binnen. Op de middelbare school had ik een hekel aan atletiek en probeerde altijd onder de lessen uit te komen. Nu doe ik het voor mijn plezier.

Mijn veel te grote kleren hangen nog steeds in mijn kleerkast, maar ze werden aangevuld met nieuwe spullen in een veel kleinere maat. Eindelijk draag ik iets, omdat ik het wil dragen en niet omdat het past.

Ik ben intussen fan van Weight Watchers en probeer iedereen in mijn omgeving te overtuigen om naar de cursus te komen. Ik raad aan om een Combi Pas te nemen. Zo geniet je van de steun en begeleiding op de cursus en van de online hulpmiddelen thuis.'

TORTILLA- HAPJES MET GEROOKTE KIP

VOOR 8 STUKS



PER STUK

bereidingstijd: 10 minuten (+ tijd om de groente te laten rusten)

INGREDIËNTEN

2 grote tortilla's (20 cm doorsnede)

1 kleine courgette

1 kleine aubergine

zout

1 koffielepel olijfolie

peper

1 eetlepel rozemarijn

50 g gerookte kipfilet

160 g geraspte kaas (30+)

basilicum

BEREIDING

Steek acht rondjes met een diameter van 8 cm uit de tortilla's met een glas of een uitsteekvormpje.

Snijd de courgette en de aubergine in dunne plakjes. Besprenkel ze met zout en laat 1 uur staan. Spoel ze dan goed onder koud stromend water en dep droog.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Wrijf een grillpan in met olijfolie en bak de courgette en de aubergine op een hoog vuur. Kruid met peper en rozemarijn.

Snijd de kipfilet in acht stukjes.

Leg op elke tortilla een plakje aubergine of courgette en een stukje kip. Vouw dubbel en steek ze op een grote metalen spies (of op kleine stokjes).

Leg de tortilla's op een met bakpapier beklede ovenplaat en bestrooi ze met de kaas. Zet ze 5 minuten in de oven.

Snippet het basilicum fijn en strooi over de tortilla's.



QUINOA MET DAIKON EN GEROOSTERDE BIETJES

VOOR 4 PERSONEN



PER PERSOON

bereidingstijd: 15 minuten
(+ 45 minuten gaartijd voor de bietjes)

INGREDIËNTEN

- 8 rode bietjes
- 1 koffielepel olie
- 120 g quinoa
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel rodewijnazijn
- 1 teentje knoflook
- 1 daikon (witte rammenas)
- 1 sjalot
- 1/2 bosje peterselie
- 120 g feta
- 1 koffielepel honing

BEREIDING

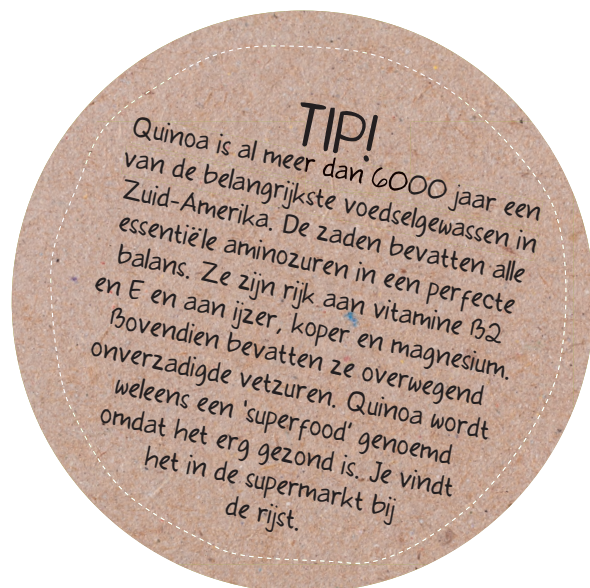
Verwarm de oven voor op 180 °C.

Doe de bietjes in een ovenschaal en besprenkel ze met de olie. Dek af met aluminiumfolie en zet 45 minuten in het midden van de oven. Laat de bietjes afkoelen, pel ze en snijd ze in stukken. Kook de quinoa gaar zoals aangegeven op de verpakking.

Meng een eetlepel olijfolie met een halve eetlepel rodewijnazijn. Pers er de knoflook bij en meng het door de warme quinoa.

Schil de daikon en snijd hem in flinterdunne plakjes. Pel de sjalot en snipper ze fijn. Snipper de peterselie.

Verdeel de quinoa over vier borden. Meng de daikon met de bietjes, de sjalot en de peterse-
lie. Verbrokkel de feta. Doe de groenten en de kaas bij de quinoa. Meng de rest van de olijfolie en de azijn met de honing. Druppel de dressing over de salade.





SOESJES MET ROMIGE KAAS-VULLING

VOOR 4 PERSONEN



PER PERSOON

bereidingstijd: 15 minuten (+ bak- en koeltijd)

INGREDIËNTEN

125 ml sojadrink

zout

50 g boter

50 g zelfrijzende bloem

1/2 koffielepel bakpoeder

1 ei

125 g magere kwark of plattekaas met vruchten

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Breng de sojadrink aan de kook en doe er een snufje zout en de boter bij.

Meng de bloem met het bakpoeder en doe het in één keer bij de sojadrink. Haal van het vuur en roer met een houten lepel tot een homogeen geheel. Laat het beslag op een klein vuur drogen tot het een deegbal vormt die niet meer aan de bodem kleeft.

Roer van het vuur het ei door het deeg.

Bekleed een bakplaat met bakpapier. Vorm twintig soesjes van het deeg en bak ze 20 minuten in het midden van de oven.

Laat de soesjes afkoelen en vul ze met behulp van een spuitzak met de kwark/plattekaas.

