

UN PROGRAMME VARIÉ qui s'adapte à tous les goûts

-3 kg
Son secret :
J'ai fait un travail
sur moi-même.



Corinne, 51 ans
" - 3 kg en un mois
en toute facilité et
sans me lasser ! "

→ Pourquoi j'ai choisi
Weight Watchers ?

J'avais déjà perdu pas mal de poids précédemment en suivant ProPoints™. Alors, la seule contrainte étant de prendre le temps d'organiser mes courses pour cadrer aux exigences du programme ProPoints 2™ et ne plus être obligée de compter, ne m'a posé aucun problème. J'ai juste eu à revoir quelques-unes de mes habitudes, notamment pour le petit déjeuner.

● Ce que j'ai aimé

Le programme ProPoints 2™ est simple et efficace. Il n'y a plus besoin de compter les points ni les portions. Il suffit d'élaborer ses repas à partir des aliments de la liste : avec 260 aliments, elle évite toute lassitude dans les menus ! Ce programme est idéal quand on n'aime pas la rigueur et que l'on veut avoir une certaine liberté de consommation. Au quotidien, cela permet de manger tous pareils.

● Ce que ça m'a apporté

En dehors du contenu de notre assiette, les réunions permettent de faire un vrai travail sur soi-même. Elles nous aident à corriger nos mauvaises



→ Mes recettes préférées

Filet mignon de porc au miel et poulet à l'ananas et au quinoa.

habitudes, à comprendre pourquoi nous craquons, pourquoi le placard à gâteaux, le réfrigérateur peuvent devenir un refuge. On y apprend à "apprivoiser" les aliments pour lesquels on craque, à les manger en quantité raisonnable.



Chantal, 61 ans
" - 3,5 kg en
5 semaines avec
une grande liberté "

-3,5 kg
Son secret :
J'ai appris
à être à l'écoute
de ma satiété.

→ Pourquoi j'ai choisi
Weight Watchers ?

J'ai testé le programme ProPoints 2™. Il est encore plus simple à suivre que ProPoints™, puisqu'on peut ne plus compter ! Il offre, en plus, une grande liberté de choix. Il suffit de sélectionner ses aliments pour les différents repas dans la longue liste des aliments rassasiants, ce qui permet de cuisiner la même chose pour toute sa famille. C'est notamment très pratique pour moi pendant les vacances, lorsque mes petits-enfants sont à la maison.

● Ce que j'ai aimé

La liste se compose d'aliments rassasiants. Notre appétit est donc satisfait rapidement et durablement, ce qui évite tout risque de grignotage. De plus, ces aliments permettent de manger moins gras et moins sucré. Le choix est suffisamment vaste pour s'adapter aux goûts de chacune, et on n'a pas l'impression de faire un régime. Rien ne nous empêche, non plus, de piocher des aliments hors liste, puisqu'on a toujours la possibilité d'utiliser sa réserve hebdomadaire.

● Ce que ça m'a apporté

Avec le programme ProPoints 2™, il est impératif d'être à l'écoute de soi, et notamment de sa sensation de satiété afin de manger "juste ce qu'il nous faut". ●



→ Mes recettes préférées
Le chili con carne.



stop les régimes

- 50% SUR VOTRE 1^{ER} MOIS*

RETROUVEZ VOTRE LIGNE AVEC ^{NOUVEAU} **ProPoints²**

WeightWatchers.fr 0969 39 02 99

NUMÉRO CRISTAL APPEL NON SURTAXÉ

RÉAPPRENEZ

— À —

MANGER

 **WeightWatchers[®]**

*Valable en France sur le 1er mois Pass Lib pour toute inscription du 02/01/2012 au 22/01/2012 inclus, limitée à une par personne. 1er mois à 19,95 € puis 39,90 € (prix standard) prélevé chaque mois jusqu'à résiliation. Conditions générales applicables accessibles sur notre site internet www.weightwatchers.fr/legal/montreypasssubagreement.aspx ou sur demande dans nos réunions. Voir conditions sur WeightWatchers.fr ou au 0969 39 02 99 (numéro Cristal, appel non surtaxé). WEIGHT WATCHERS est une marque déposée de Weight Watchers International, Inc. et est utilisée sous licence. Le système de perte de poids ProPoints, la marque et la formule sont la propriété de Weight Watchers International, Inc. ©2012 Weight Watchers International, Inc. Tous droits réservés. Weight Watchers Opérations France EURL - Au capital de 102 592 € - 7, boulevard des Chênes - Parc Ariane Bâtiment Mars - 78284 Guyancourt Cedex - RCS Versailles 428 874 622.