

## Abnehmen mit Genuss

**Obernkirchen.** Abnehmen und genießen. Passt das überhaupt zusammen? „Wir wissen, dass Abnehmen langfristig nur erfolgreich sein kann, wenn man das Leben genießen darf. Deshalb ist mit dem neuen Weight-Watchers-Programm ‚Pro Points‘ auch kein Lebensmittel tabu“, erklärt, Gudrun Kibat als Weight-Watchers-Fachfrau für Ernährung- und Gewichtsmanagement den Dreh- und Angelpunkt des neuen Programms. Weight Watchers legt mit dem „Pro Points“-Plan einen verstärkten Fokus auf Genuss und Alltagstauglichkeit. Aber nicht nur das, so Kibat: Er basiere auch auf den jüngsten Forschungsergebnissen aus der Ernährungswissenschaft. So berücksichtige die „Pro Points“-Formel bei der Berechnung von Lebensmitteln nicht mehr nur die Kalorienangabe – die nach den Erkenntnissen eher irreführen und vor allem unvollständig sei, sondern beziehe alle vier wichtigen Nährstoffgruppen wie Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett mit ein. Am 21. Januar wird der neue „Pro Points“-Plan beim Treffen im Haus „Sonnenhof“, An der Stiftsmauer 5, ab 18. 15 Uhr vorgestellt. In dem ersten Treffen wird es vor allem darum gehen, wie die Teilnehmer satt durch den Tag kommen und trotz Abnehmprogramm flexibel ihr Essen genießen können – ob zu Hause im Familienkreis oder auch auf einer Party. Kibat: „Alltagstauglichkeit wird im neuen ‚Pro Points‘-Plan großgeschrieben.“ rd