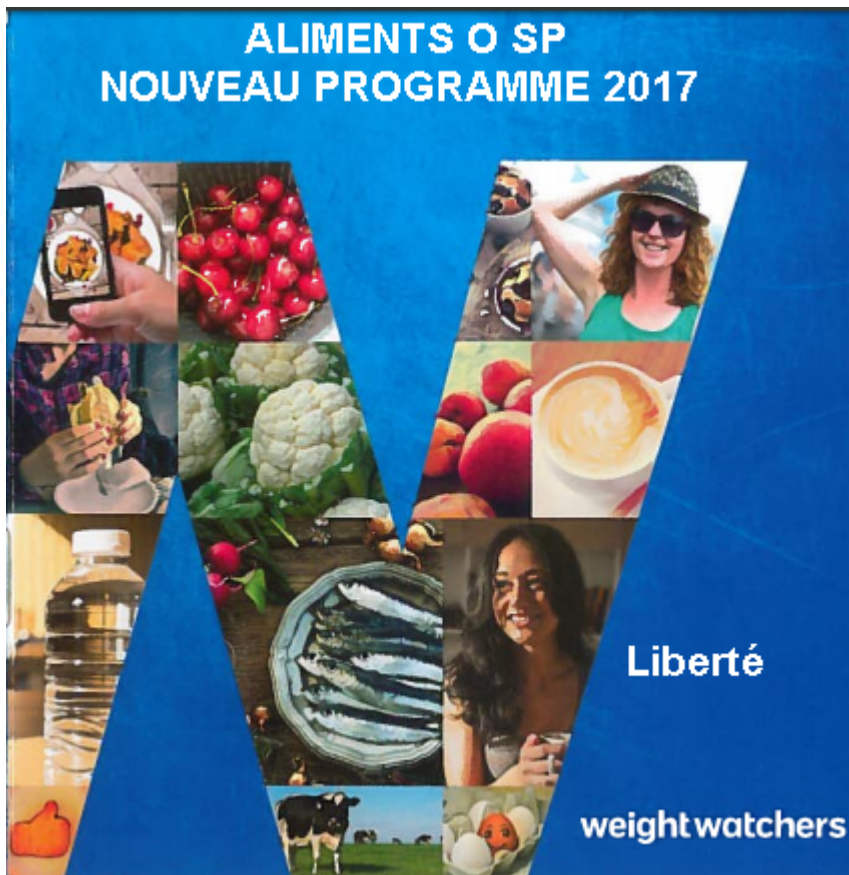


# Liberté weight watchers le nouveau programme 2017



## Liberté weight watchers le nouveau programme 2017

Cela devait arriver Weight watchers sort un nouveau programme (novembre 2017) appelé Weight watchers liberté. Ne craignez rien il n'y a pas une grosse révolution. Les smartpoints restent présents dans la méthode mais la bonne nouvelle c'est que certains aliments passent à 0 smartpoints. La liste a été élargie. Cette programme liberté de weight watchers est une amélioration du programme feelgood.

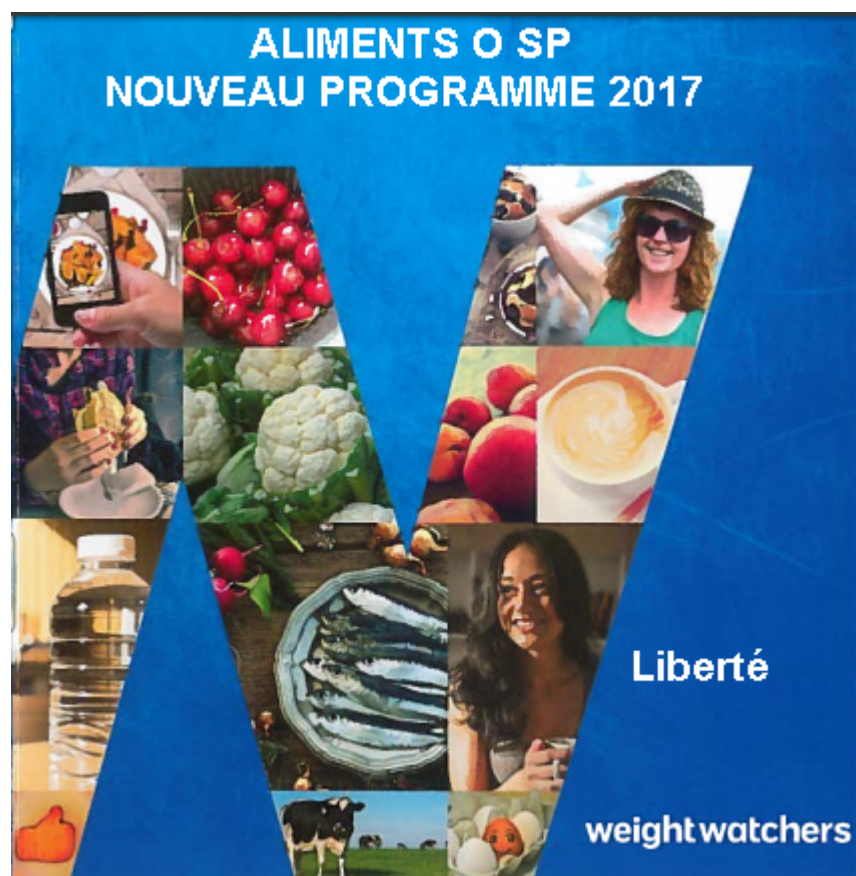
Le petit bémol c'est que le nombre de smartpoints attribués par personnes diminue un petit peu. Peu importe dans ce calcul vous allez être gagnants et gagnantes.

Voici la liste des aliments revus à la baisse :

**Les aliments à 0 SP sont les suivants:**

- Les fruits
  - Les légumes
  - Les oeufs
  - Les poissons et crustacés
  - Les légumineuses
  - Le tofu et entremets au soja nature
  - Les yaourts nature 0 %, 0 % brassé et classique (demi-écrémé)
  - Les escalopes, blancs, aiguillettes et jambon de poulet et de dinde

Voici la liste des aliments qui passent à 0 smartpoints



CLIQUEZ SUR L'IMAGE POUR ACCEDER AU PDF

Pour les autres utilisez le guide alimentaire  
<http://sport-et-regime.com/comment-chiffrer-en-sp-vos-recettes-cookeo-weight-watchers>

En ce qui me concerne je vais revoir toutes mes recettes weight watchers avec le nouveau système de points . Cela va prendre un ;peu de temps mais ce n'est pas grave je vais y arriver .Alors à bientôt avec un nouveau PDF chiffrés à jour de cette nouvelle méthode de comptage de points.