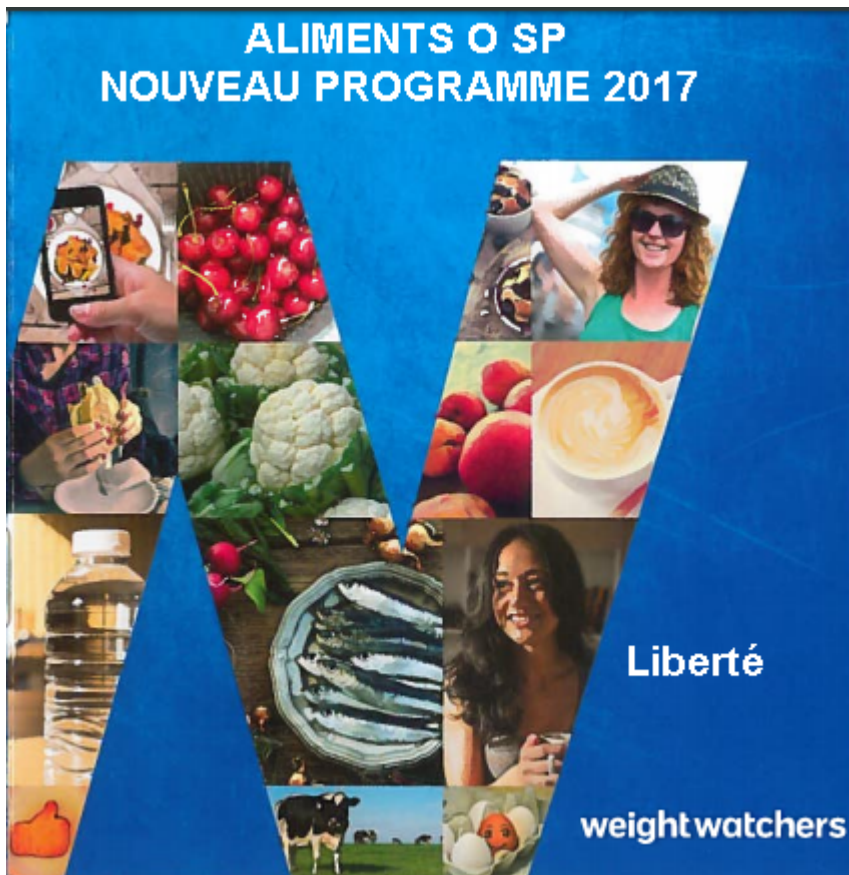


# Liberté weight watchers le nouveau programme 2017



## 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 .

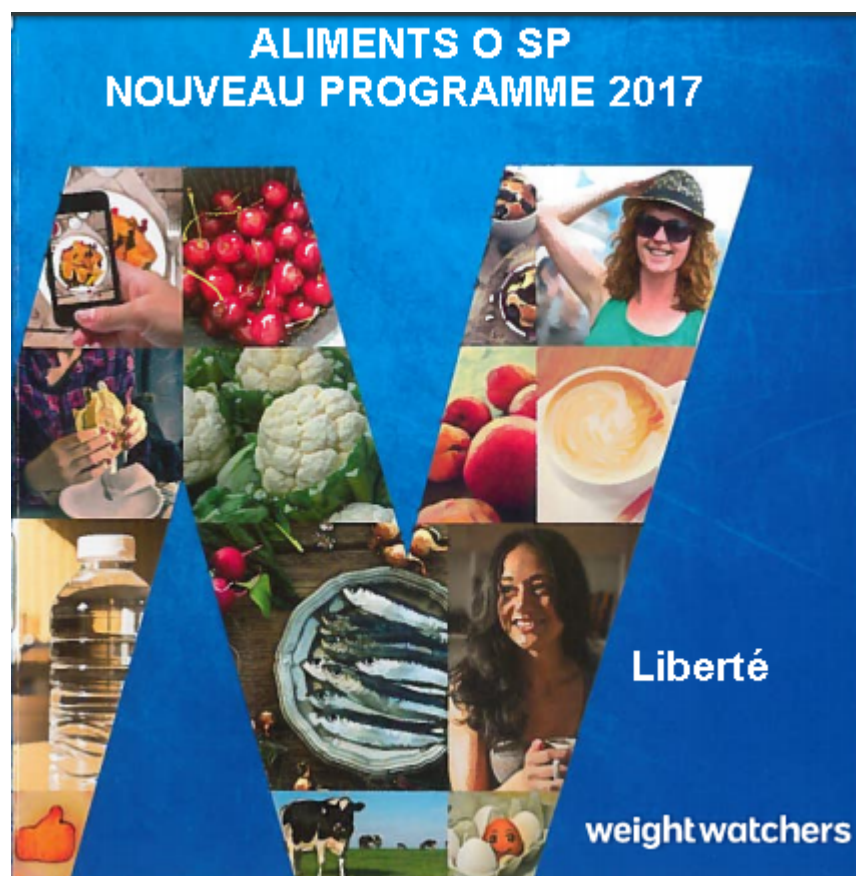
Le petit bémol c'est que le nombre de smartpoints attribués par personnes diminue un petit peu . Peu importe dans ce calcul vous allez être gagnants et gagnantes .

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.