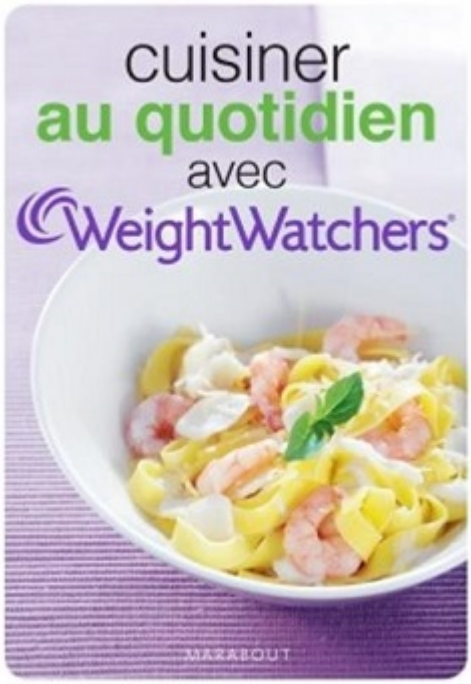
Un livre de Weight Watchers : « Cuisiner au quotidien »



Qui ne connaît pas le régime Weight Watchers ? Doit- on encore dire régime ou plutôt alimentation équilibrée. Quoiqu'il en soit cette méthode à ses adeptes et elle apparaît comme efficace sur le long terme. Pour rester dans l'efficacité et l'aide aux personnes souhaitant perdre du poids en août 2013 un livre est sorti : « Cuisiner au quotidien » **un pur produit Weight Watchers** . Un ouvrage à consulter sans modération. Il vous permettra de manger et de cuisiner équilibré toute l'année. C'est tout simplement 130 recettes légères qui sont proposées dans des catégories telles que : entrées, potages, desserts et même des sandwichs légers vous sont proposés. Ce livre a été édité aux Editions Marabout et ne coûte que **5,99 euros.**

Weigth Watchers

La toute première réunion de Weight Watchers a eu lieu dans le début des années 60. J'ai pu assister au début du régime de ma maman avec mon regard d'adolescent septique. Dans mes souvenirs la perte de poids fut réelle mais la motivation était difficile à maintenir. Quelques années après ce régime perdure et semble prouvé son efficacité à tel point que 97% des membres Weigth Watchers le recommanderait à un ami.

Ce régime apparaît comme l'un des plus efficace pour aider à perdre du poids sans le reprendre et sans privation excessive. Ce programme est axé sur la motivation et le soutien aux membres aux cours de rencontres hebdomadaires..Weight Watchers lance ***ProPoints le*** programme le plus efficace pour vous aider à perdre du poids sans le reprendre, tout en continuant à profiter de la vie.
Le nouveau programme ***ProPoints*** intègre les dernières avancées scientifiques en matière de nutrition pour vous aider à faire des choix alimentaires plus sains.
Ce programme contient une série d'outils flexibles qui vous permettront de garder la faim en échec tout le long de la journée et vous feront rester sur les rails, pour perdre du

poids semaine après semaine et atteindre vos objectifs.
Le programme ***ProPoints*** est votre alimentation, votre vie – votre perte de poids.

Le programme ***ProPoints***® vous aide à porter un nouveau regard sur la nourriture. Vous apprendrez à mieux manger et à rester rassasié plus longtemps. De plus, vous pourrez continuez à consommer vos aliments préférés et garder vos petits plaisirs pour ne pas vous sentir en manque.

Ce régime apparait comme le plus efficace et le moins dangereux pour la santé.
Weight Watchers, traditionnellement axé sur la **motivation** et **le soutien** apportés aux membres au cours de rencontres hebdomadaires connait un grand succès mondial.
Ayant collaboré avec des spécialistes, ce programme d'amaigrissement s'est beaucoup amélioré ces dernières années.
Il planifie une perte de poids, pas plus **d'un kilo par semaine** n'est préconisé, pour habituer le corps progressivement.

L'approche de l'amaigrissement proposée est appelé **système Propoints**, proposant de se baser sur 4 « piliers » phares : comportement, aliment, support, exercice et vous aide à maitriser votre alimentation.

Une approche intégrée qui met l'accent sur les bonnes habitudes alimentaires, des habitudes saines, un environnement de soutien et de l'exercice physique.

Un programme qui vous permet de manger tout ce que vous voulez, et qui met l'accent sur la nutrition et comment se faire plaisir en mangeant ce que l'on aime.

Un programme sain et équilibré pour vous aider à perdre du poids à un rythme raisonnable, avec les connaissances et les informations nécessaires pour garder la forme sur la durée.