

Die POINTS® Analyse

Der Energiebedarf und somit auch die **POINTS®** Zahl, mit der Sie am besten abnehmen und auch Ihr Gewicht halten können, ist individuell unterschiedlich. Mit der **POINTS®** Analyse können Sie Ihre persönliche **POINTS®** Zahl ermitteln. Beantworten Sie die Fragen und tragen Sie Ihre Wertung in die Kästchen ein.

Wertung

Wertung

1. SIND SIE ...

- a) weiblich? 7
b) männlich? 15

2. WIE ALT SIND SIE?

- a) 18–20 Jahre 5
b) 21–35 Jahre 4
c) 36–50 Jahre 3
d) 51–65 Jahre 2
e) über 65 Jahre 1

3. WIE VIEL WIEGEN SIE?

Nehmen Sie Ihr Gewicht und notieren Sie sich davon den Zehner, z. B. Gewicht von 84 kg, Ihre Wertung liegt bei 8 oder 103 kg = 10.

4. WIE GROSS SIND SIE?

- a) unter 1,60 m 1
b) 1,60 m oder größer 2

5. WELCHER TÄGLICHEN BESCHÄFTIGUNG GEHEN SIE NACH?

- a) hauptsächlich sitzend 0
b) hauptsächlich stehend, zeitweise sitzend 2
c) hauptsächlich gehend, zeitweise stehend 4
d) körperlich anstrengend 6

6. MÖCHTEN SIE ...

- a) Gewicht verlieren? 0
b) mit der Gewichtserhaltung beginnen? 4

Bitte alle Wertungen zusammenzählen!

Meine tägliche **POINTS®** Zahl lautet:

Wichtige Informationen zur POINTS® Analyse

POINTS® MINIMUM

Das **POINTS®** Minimum liegt bei **17 täglich**. Auch wenn das Ergebnis der Analyse darunter liegt, empfehlen wir Ihnen, das Minimum nicht zu unterschreiten. So erhalten Sie alle wichtigen Nährstoffe.

POINTS® ÄNDERUNG

Ihre **POINTS®** Zahl kann sich im Laufe der Abnahme ändern. Füllen Sie deshalb die **Analyse von Zeit zu Zeit erneut** aus, besonders, wenn sich der Zehner Ihres Gewichtes ändert, z. B. von 90 auf 89 kg.

SPEZIELLE INFORMATIONEN

Die **POINTS®** Analyse gilt **ausschließlich für Erwachsene**. Jugendliche erhalten in den **Weight Watchers** Treffen von der LeiterIn spezielle Informationen. Bitte erkundigen Sie sich dort ebenfalls nach zusätzlichen Informationen, wenn Sie stillen.



MÄNNERSACHE

Männer haben durch einen höheren Anteil an Muskelmasse einen **höheren Grundumsatz** und verbrennen mehr Kalorien. Das erklärt die höhere **POINTS®** Zahl.

ERFOLGREICH BLEIBEN!

Die **POINTS®** Analyse ist gleichzeitig die **Grundlage des Gewichtserhaltungskonzeptes „Erfolgreich bleiben“**. Dabei ist die Erhöhung der **POINTS®** Zahl um 4 ein guter Start in die Erhaltung. Bei vielen Teilnehmern liegt die endgültige **POINTS®** Zahl zur Erhaltung des Gewichts jedoch höher. Freuen Sie sich bereits jetzt auf den Einstieg in Ihre persönliche Gewichtserhaltungsphase, nachdem Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben.