



RTS

Titel: Essen, Trinken, Bewegung, Schlaf, Community - der App-Tipp zum Abnehmen: „WW App“
Länge: 56" | **Autor:** Jörn Siemsen | **Sprecher:** Andrea Schindler/Andreas Suckel

<Anmoderationsvorschlag:>

Zum erfolgreichen Abnehmen gehört heute – da sind sich die Experten einig – mehr als nur die Punkte Essen und Gewichtsverlust. Wichtig sind auch die persönliche Einstellung, Bewegung und möglichst erholsamer Schlaf. Und noch ein Aspekt erhöht die Erfolgsaussichten: Mitglied einer Community zu sein, sich also mit anderen austauschen zu können. All das will eine App zusammenbringen, die Ihnen Andrea Schindler jetzt vorstellt:

<Sprecher:> *Gähnt ausgiebig*

<Sprecherin:> Was ist los mit Dir?

<Sprecher:>

Ach, hab mal wieder schlecht geschlafen und jetzt wo die Tage immer kürzer werden, komme ich nicht so richtig in Schwung. Irgendwie fehlt mir die Motivation und ich hab' auch ein paar Kilos zu viel.

<Sprecherin:> Ich glaub da hab' ich was für Dich. Versuch es doch mal mit der App von WW.

<Sprecher:> WW?

<Sprecherin:>

Ja, Weight Watchers heißt doch jetzt WW und die haben eine App, die Dich nicht nur beim Abnehmen unterstützt. Sie sagt Dir auch, was Du über den Tag isst, ob Du genug trinkst und wie Du schläfst. Und was Sport angeht, da gibt es in der App Übungen mit Anleitung, egal wie fit man ist.

<Sprecher:> Klingt gut, aber muss ich mich dann mit dem Essen nicht total einschränken?

<Sprecherin:>

Kein bisschen. Es gibt über 10.000 Rezepte von Veggi, über Low Carb und auch Klassiker sind dabei.

<Sprecher:> Aber ob ich es schaffe, da alleine am Ball zu bleiben?

<Sprecherin:>

Du bist ja nicht allein. Es gibt in der App eine eigene Community, wie im Social Network. Und Du kannst auch an virtuellen Workshops teilnehmen, die von den WW Coaches geleitet werden, ganz flexibel von zu Hause aus. Schau doch einfach mal rein unter ww.de.



RTS

Autor: Jörn Siemsen
Sprecher: Andrea Schindler/Andreas Suckel
Länge: 0'56"

Sendebestätigung

Essen, Trinken, Bewegung, Schlaf, Community -
der App-Tipp zum Abnehmen: „WW-App“

Mitschnitte und Sendebestätigung bequem hochladen unter:
www.radio-themenservice.de

oder diese Seite ausfüllen und faxen an
02228/931888

Sendung:

Datum:

Moderator/in:

Sendezeit:

Sender:

Ansprechpartner:

E-Mail: