

2020-12-18 15:49 CET

WW ViktVaktarna lanserar nya mittWW+TM – gör det enklare att gå ner i vikt

Programmet är WW ViktVaktarnas mest personliga någonsin och erbjuder en omfattande strategi för välbefinnande.

Nu lanserar WW ViktVaktarna nya *mittWW+*. Programmet erbjuder en helhetssyn på viktninskning och hälsa och fokuserar på mat, aktivitet, mindset och sömn – allt med en mätbar inverkan på vårt välbefinnande. Programmet är baserat på den tidigare framgången med *MittWW*. *MittWW+* erbjuder en mer personlig app-upplevelse och en skräddarsydd plan med nya verktyg som är utformade för att göra viktninskning enklare.

MittWW+ presenterar en helt ny [hälsocheck](#) som hjälper människor att ta reda på vilka förändringar som krävs för en framgångsrik viktninskning. Dessutom levererar programmet skräddarsytt innehåll från en plattform som använder maskininlärning och AI för att identifiera preferenser för varje unik medlem – ju mer en medlem engagerar sig i funktionerna, desto mer personligt innehåll levererar *mittWW+*.

- Som användarfokuserat healthtech-företag vet vi hur viktigt det är att erbjuda en heltäckande app-upplevelse som hjälper människor att gå ner i vikt och bli friskare, så att de kan bli den bästa versionen av sig själva. Vårt nya program *myWW+* erbjuder en eftertraktad helhetslösning som går att anpassa till varje individs situation, säger Mindy Grossman, VD på WW ViktVaktarna globalt.

En av de nya funktionerna i programmet är ”veckans check-in” som ger användaren en personlig helhetsblick över de senaste framgångarna. Medlemmar kan nu granska hur veckan har gått och automatiskt få en lägesrapport kring mat, aktivitet, allmänt välbefinnande och sömn. Inför den

kommande veckan kan medlemmar skapa en handlingsplan genom att välja föreslagna mål eller skapa sina egna. Veckomålen visas kontinuerligt för att man ska kunna hålla sig fokuserad under hela veckan. De nya verktygen håller medlemmar engagerade och på rätt spår för att lyckas nå sina mål.

- Med vår expertis inom beteendeförändring erbjuder vi en personlig och handlingsinriktad strategi för våra medlemmar. Det som är särskilt spännande med *myWW+* är att vi har kunnat skala upp beteendeförändringar som aldrig tidigare. Genom att ta vetenskapliga principer och översätta dem till digitala verktyg kan vi underlätta viktminskning och välbefinnande för alla våra medlemmar, säger Gary Foster, vetenskapschef på WW ViktVäktarna.

Förutom att *MittWW+* hjälper medlemmar förstå sina framsteg och sätta konkreta mål, erbjuder programmet flera olika funktioner som fokuserar på viktiga hälsoelement för att göra viktminskningsresan enklare och mer framgångsrik:

☒ **Mat:** Nya verktyg för måltidsplanering. "Vad har du hemma" hjälper medlemmar att hitta recept baserat på tillgängliga livsmedel. I vår lanseras även verktyget "Måltidsplaneraren" som hjälper medlemmar att planera sina måltider utifrån matpreferenser och tidsbegränsningar.

☒ **Aktivitet:** En uppdaterad aktivitetsupplevelse ger medlemmar ett nytt sätt att se på och förstå daglig aktivitet, veckomål och långsiktiga framsteg. Medlemmar kan också fortsätta att röra sig på det sätt de föredrar, med redskapsfria träningspass i appen från partners som FitOn.

☒ **Mindset:** WW ViktVäktarna erbjuder nu vetenskapliga tekniker för hur man tränar sitt mindset genom 5 minuter långa ljudsessioner av coacher. Dessa tekniker bygger på kognitiv beteendevetenskap, acceptansbaserad och positiv psykologivetenskap och finns kategoriserade som exempelvis "hjälp mot stressätande".

☒ **Sömn:** Medlemmar kan följa sina sömnvanor för att få skraddarsydda råd och lära sig praktiska samt vetenskapliga tekniker för att förbättra sin sömnkvalitet.

Appen innehåller fortfarande populära funktioner som mat, vatten och aktivitetsregistrering, streckkodsläsare och Community – WW ViktVäktarnas

digitala gemenskap för medlemmar. Tillgång till WW-appen ingår i alla medlemskap i *mittWW+*. Programmet är baserat på WW ViktVäktarnas vetenskapligt beprövade metod för viktninskning och nutrition och utgår från SmartPoints®-systemet och ZeroPoint™ -livsmedel. WW ViktVäktarna ligger i framkant vad gäller viktninskning och har under ett decennium rankats som det bästa programmet för viktninskning av hälsoexperter i rapporten U.S. News & World Report's Best Diet rankings.

För mer information, vänligen besök <https://www.viktvaektarna.se/se/>

WW ViktVäktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktninskningssmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår digitala tjänst och genom personliga möten tar WW ViktVäktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaektarna.se