

## Dieta Weight Watchers te invata cum sa mananci calculat!

Dieta Weight Watchers, dezvoltata in Statele Unite in anii 60, se bazeaza pe un regim alimentar calculat dupa un sistem de puncte precum si pe o componenta sociala importanta in procesul de slabire ce implica intalniri periodice ale practicantilor acestei diete.

Programul Weight Watchers este gandit mai degraba ca **un mod de viata** pornind de la **alimentatie** si bazandu-se totodata pe **activitatea fizica** si **suportul celor din jur**. Spre deosebire de dietele clasice, aici **nu-ti spune nimeni ce si cat sa mananci, si mai ales cand**. Nu este o dieta minune, care te ajuta sa slabesti 10 kg intr-o saptamana, ci **un mod de organizare a alimentatiei tale bazat pe puncte** pentru a-ti urmari scopurile intr-un mod aproape matematic.

### Cum functioneaza dieta Weight Watchers?

Nimic nu este interzis, toate alimentele sunt permise in **cantitati moderate** (acesta este principiul de baza al acestei metode). Nu degeaba este considerata una dintre cele mai eficiente diete aplicabile pe termen lung, sau chiar ca stil de viata! **Este incurajata nutritia variata si echilibrata, asociata cu activitatea fizica regulata**. Cel mai important, **dieta Weight Watchers nu exclude placerea de a manca**.

Sistemul de **puncte** folosit in dieta Weight Watchers este o inovatie in cadrul programelor nutritionale, acesta fiind **usor de adaptat programului zilnic sau necesitatilor calorice** ale fiecaruia. Iti poti calcula singur punctajul, iar rezultatele le vei vedea la urcarea pe cantar!

Pe langa sistemul de puncte, nu trebuie neglijata **diversificarea alimentatiei**, consumul a **minim 2 litri de lichide** pe zi, **5 portii de fructe si legume** pe zi, **2 produse lactate** pe zi si nu in ultimul rand practicarea **activitatilor fizice** regulate.

### Cate puncte Weight Watchers poti consuma pe zi?

Fiecare persoana **poate consuma zilnic un numar de puncte, calculat in functie de anumite criterii** de evaluare (varsta, sex, greutate, inaltime, activitate fizica cotidiana).

### **Iata tabelul general cu numarul de puncte permise zilnic:**

Greutate	Femei (peste 16 ani)	Barbati (peste 18 ani)	Adolescenti
Sub 65 kg	18	20	24
Intre 65 si 75 kg	20	22	26
Intre 75 si 95 kg	22	24	28
Intre 95 si 110 kg	23	25	29
Intre 110 si 125 kg	24	26	30
Peste 125 kg	25	27	30

### **Cate puncte Weight Watchers are fiecare aliment?**

Fiecare aliment are un numar de puncte, **calculat in functie de numarul de calorii si de lipide la 100 de grame**.

Cu cat alimentul contine mai multe grasimi, cu atat valoreaza mai multe puncte

### **Iata tabelul cu cateva alimentele populare si punctele WW aferente fiecaruia:**

Aliment	Cantitate	Puncte WW
Castravete / Ceapa / Rosii / Salata verde	1 buc.	0
Orez (gatit)	1 cana	4
Paine, chifle, lipie	1 felie sau 50 g	2
Supa de pui cu legume	1 cana	2
Carne de pasare	100 g	3-5
Carne de porc	100 g	7-9
Carne de vita	100 g	4
Hamburger mare (fast food)	1 buc.	13
Kebab / Saorma (doar carnea)	1 portie	5-7
Cartofi prajiti	1 portie medie	10
Omleta (din 2 oua cu sunca)	1 portie	8-9
Peste (preparat fara prajeli)	100 g	4
Pizza	1 buc.	14
Salata Cezar	3 cani	7
Sandwich	1 buc.	8-16
Iaurt (cu arome si zahar)	1 cana	3
Lapte (1,5% grasime)	1 cana	2
Bere / sucuri acidulate	1 cutie	3
Suc natural (indulcit)	1 cana	2
Ciocolata	1/2 baton sau 40 g	3
Clatite / Croissant cu ciocolata	1 buc.	3-5
Zahar / Miere	1 lingura	1

**Tabelul complet cu cele mai consumate alimente și punctajul aferent****Fructe**

Aliment	Cantitate	Puncte WW
Afine	1 cana	1
Ananas	100 g	0
Arahide	40 buc. (30 g fara coaja)	4
Avocado	1/4 buc.	2
Banana	1 medie	1
Bucatele de ananas in compot	1 ceasca	2
Caise	3 buc.	1
Capsuni	100 g	0
Cirese	1 cana	1
Fructe uscate (diverse)	1/4 cana	2
Fructe de padure	100 g	0
Grapefruit	1 buc.	2
Gutui	1 buc.	0
Kiwi	1 buc.	1
Mandarine	1 buc.	1
Mango	100 g	1
Mere	100 g	0
Mere coapte	1 buc.	7
Migdale	22 buc. (30 g)	4
Mure	1 cana	1
Nectarine	1/2 fruct	0
Papaya	1 buc.	0
Pere	1 buc.	1
Piersica	1 fruct	1
Pomelo	1 buc.	3
Portocale	1 fruct	1
Prune	2 buc.	1
Struguri	100 g	1
Suc de grapefruit	1/2 cana	1
Suc de mere	1/2 cana	1
Unt de arahide	1 lingura	2
Zmeura	1 cana	1

**Legume**

Aliment	Cantitate	Puncte WW
Ardei gras	100 g	0
Broccoli (crud sau preparat)	1 cana	0
Cartof crud	1 buc.	3
Cartofi prajiti	1 portie medie	10
Castravete	1 buc.	0
Ceapa (cruda)	1 cana	0
Conopida	1 cana	0
Fasole	1/2 cana	0
Linte	2 linguri	0,5
Maslina	10 mari sau 6 mici	1
Mazare	1 cana	1
Morcovi	1 cana	0
Orez (gatit)	1 cana	4
Piure de cartofi (din comert)	1/2 cana	2
Porumb (conserva)	2 linguri	0,5
Rosii	1 buc.	0
Salata verde	1 bol	0
Sparanghel, gatit	1 cana	0
Suc de rosii	1 cana	0
Supa de rosii	1 cana	2
Supa de varza	1 bol	2
Telina	2 buc.	0
Varza	1 bol	0
Varza (toate tipurile)	100 g	0
Vinete	1 buc.	0

## Carne

Aliment	Cantitate	Puncte WW
Carne de pasare	90 g	5
Carne de porc	1 portie (60 g)	5
Carne de vita	125 g	2
Ficat de pui	100 g	2,5
Hamburger mare (fast food)	1 buc.	13
Kebab / Saorma (doar carnea: vita sau pui)	1 portie	7
Macrou	90 g	4
Pastrama	3 felii	3
Pastrav	300 g	6
Pate de ficat	1 felie	3
Peste (file de cod)	1 buc.	4
Peste (file de somon)	1 buc.	7
Peste (hering)	30 g	1
Peste prajit	150 g	7
Piept de pui	1 buc (100 g)	3
Salam	1 felie	2
Salata de pui	1/2 cana	6
Scoici	6	8
Scrumbie afumata	110 g	6
Somon	125 g	3,5
Supa de pui cu legume	1 cana	2

## Dulciuri

Aliment	Cantitate	Puncte WW
Acadele	1 buc.	1
Bomboane, caramele	50 g	2
Budinca	1 cana	7
Ciocolata	2 bucatele sau 1/2 baton sau 30 g	3
Clatite	2 buc.	6
Crema caramel	1 ceasca	5
Croissant cu ciocolata	1 buc.	6
Gogosi	1 buc.	5
Inghetata	1 cornet	2
Macaroane	1 bol	3
Macaroane cu branza	1 bol	5
Miere	1 lingura	1
Napolitane	3 buc.	2
Prajitura (din comert)	1 felie	4
Prajitura cu crema (din comert)	1 felie	5
Profiterol	1 portie	2
Tiramisu	1 portie	10
Zahar	1 lingura	1

## Lactate

Aliment	Cantitate	Puncte WW
Branza topita	30 g	2
Iaurt (cu arome si zahar)	1 cana	3
Lapte (1,5% grasime)	1 cana	2
Lapte integral	1 cana	4
Lapte batut	250 ml	1,5
Smantana	2 linguri	2
Unt	1 lingurita	1

## Bauturi

Aliment	Cantitate	Puncte WW
Bere	1 sticla	3
Bere fara alcool	1 sticla	1
Cafea fara zahar	1 ceasca	0
Capucino	1 buc.	2
Ceai (fara zahar)	1 cana	0
Ceai (indulcit)	1 cana	2
Coca-Cola / Fanta / Sprite	1 cutie	3
Irish coffee	1 ceasca	4

Sampanie	1 pahar mic	2
Suc natural (indulcit)	1 cana	2

### **Diverse**

<b>Aliment</b>	<b>Cantitate</b>	<b>Puncte WW</b>
Albus de ou	3	1
Branza tofu	1/3 cana	2
Chips-uri	14 buc. (30 g)	4
Ciuperci	1 cana	0
Faina de grau	1 cana	9
Margarina	1 lingurita	1
Omleta (din 2 oua cu sunca)	1	9
Omleta (din 2 oua)	1	8
Orez alb	1 cana	4
Paine, chifle, lipie	1 felie sau 50 g	2
Paine neagra	1 felie	1,5
Pizza	1 buc.	14
Salata Cezar	3 cani	7
Salata de oua	1/2 cana	7
Sandwich	1 buc.	8-16
Sos Bechamel	1/4 cana	4
Sos pentru pizza	1/4 ceasca	1
Ulei vegetal	1 lingura	1

### **Cate puncte Weight Watchers castigi prin activitatile sportive?**

In functie de greutatea fiecaruia si de nivelul de intensitate al activitatilor sportive practicate, putem calcula numarul de **puncte "castigate" in 60 de minute de sport** conform urmatoarei tabel:

<b>Greutate</b>	<b>Efort scazut</b>	<b>Efort mediu</b>	<b>Efort ridicat</b>
Sub 60 kg	2	2	6
Intre 60 si 70 kg	2	3	7
Intre 70 si 75 kg	2	3	8
Intre 75 si 80 kg	2	4	8
Intre 80 si 85 kg	3	4	9
Intre 85 si 90 kg	3	4	10
Intre 90 si 100 kg	3	5	11
Intre 100 si 120 kg	3	5	12
Peste 120 kg	4	6	12

Activitatile fizice de **efort scazut** sunt considerate sporturile "statice" (**plimbări lente, yoga, biliard, bowling, echitatie, etc**), sporturile cu **efort moderat** sunt cele solicitante (**aerobic, basket, bicicleta, dansuri, culturism, fitness, gimnastica, inot lejer, tenis, etc**) iar cele cu **efort ridicat** sunt cele epuizante (**ciclism, alergari/maraton, fotbal, inot, lupte, patinaj, sarit coarda, ski, spinning, squash, tae-bo, etc**)

### **Avantajele si dezavantajele dietei Weight Watchers**

Avand in vedere ca dieta Weight Watchers este sustinuta de nutritionistii care incurajeaza o alimentatie variata si echilibrata, **scaderea in greutate se va obtine intr-o perioada mai lunga** decat in cazul dietelor "spartane", inasa rolul sau cel mai important este sa **anuleze "efectul yoyo"**, rezultatele obtinute fiind permanente (atat timp cat se respecta acest stil de viata).

**Placerea de a manca** este factorul esential pe care aceasta dieta nu-l anuleaza, iar **activitatea fizica iti permite sa castigi puncte bonus**, care pot fi folosite pentru mici placeri gurmande. Toate aceste plusuri au in balanta **minusul unei pierderi lente in greutate**, regimul fiind unul de lunga durata.

Un mare avantaj al dietei Weight Watchers, il reprezinta popularitatea acesteia, deoarece din ce in ce mai multi producatori si restaurante fac publice **punctele Weight Watchers (puncte WW)** din produsele comercializate, permitandu-le astfel participantilor sa-si pastreze motivatia si sa-si formeze noi obiceiuri alimentare sanatoase.

**Stilul de viata Weight Watchers este mult mai simplu si mai putin frustrant decat pot fi unele diete stricte pe care nimeni nu le poate tine pe o perioada indelungata!**

Poti manca ce vrei si cand vrei, inasa tot ce trebuie sa faci este sa tii in frau cantitatea si calitatea alimentelor consumate zilnic pentru a nu depasi numarul de puncte premise!