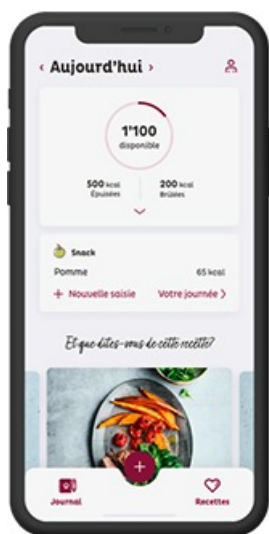


20.05.2021 - 09:08 Uhr

Nouveau programme minceur de Betty contre les kilos du confinement



Communiqué de presse, 20 mai 2021

Nouveau programme minceur de Betty contre les kilos du confinement

Betty Bossi a étendu son appli «Maigrir sainement» lancée récemment pour en faire un programme minceur complet. Aux plannings hebdomadaires et newsletters de motivation viennent s'ajouter des vidéos de fitness. Avec plus de 55 000 téléchargements, cette appli fait déjà partie des applis minceur les plus populaires en Suisse.

Les centres de fitness sont restés clos pendant des mois, beaucoup de personnes sont en télétravail. Le manque d'activité physique et les fréquents allers et retours au frigo pèsent malheureusement sur la balance. Pour que tous retrouvent leur poids idéal, Betty Bossi a étendu sa nouvelle appli «Maigrir sainement» afin d'en faire un programme minceur complet:

- 500 recettes saines adaptées au besoin calorique individuel, pour le petit-déjeuner, le repas de midi, les en-cas et le souper, qui rassasient et permettent de varier les plaisirs au quotidien
- Accès à une base de données alimentaire complète avec des produits suisses, et saisie simplifiée des aliments grâce au scanner de codes-barres
- Plannings alimentaires inspirants pour différents besoins – dont un [planning de menus télétravail](#)
- Fonctionnalités astucieuses pour planification hebdomadaire individuelle directement dans l'appli
- Un guide-conseil pour un mode de vie plus sain avec, chaque semaine, des newsletters de motivation de spécialistes de la nutrition
- Différentes vidéos de «update fitness», l'un des principaux fournisseurs de fitness en Suisse, pour retrouver le plaisir d'une activité physique

Avec plus de 55 000 téléchargements, l'appli confirme sa popularité. Pendant le mois de janvier, elle se plaçait en tête dans la catégorie «Santé et fitness» dans l'App Store sur l'iPhone.

Le programme minceur spécialement développé par Betty Bossi vise un changement des habitudes alimentaires sur le long terme. Le poids idéal est atteint grâce à des exercices physiques réguliers et des recettes gourmandes et variées. Ces recettes sont composées de manière à contenir tous les nutriments importants: beaucoup de protéines, de bonnes graisses et des aliments riches en fibres comme les légumes et les céréales complètes. Elles rassasient et suppriment ainsi les fringales.

Gérer ses habitudes alimentaires

Cette appli permet à chacun, de manière très simple, d'avoir une vue d'ensemble et un contrôle de son comportement alimentaire. «Les applis peuvent effectivement aider à mieux évaluer l'impact des repas sur le poids et à mieux gérer ses habitudes alimentaires, deux aspects qui influencent le comportement individuel, clé du

succès», souligne Marlène Gautschi, diététicienne diplômée chez Betty Bossi.

Télécharger maintenant et tester 7 jours gratuitement

L'appli «Maigrir sainement» dans l'App Store sur l'iPhone est déjà disponible et gratuite pendant les sept premiers jours. La version pour Android suivra en octobre 2021.

Les variantes de l'abonnement:

1 mois CHF 29.00 (29.00 par mois)

3 mois CHF 69.00 (23.00 par mois)

6 mois CHF 99.00 (16.50 par mois)

www.bettybossi.ch/maigrirsainement

Informations complémentaires:

D'après l'enquête actuelle sur le poids corporel réalisée en Suisse, 45% de population souhaitent maigrir¹. Or, les applis de nutrition peuvent apporter un soutien efficace comme le montre une étude de l'Université de Constance².

1 <https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/ernaehrung-bewegung/koerpergewicht/koerpergewicht-in-der-schweiz.pdf.download.pdf/koerpergewicht-in-der-schweiz.pdf>

2 Karoline Villingner, Deborah R. Wahl, Heiner Boeing, Harald T. Schupp, Britta Renner: The effectiveness of app-based mobile interventions on nutrition behaviours and nutrition-related health outcomes: A systematic review and meta-analysis. Obesity Reviews, DOI: <https://doi.org/10.1111/obr.12903>

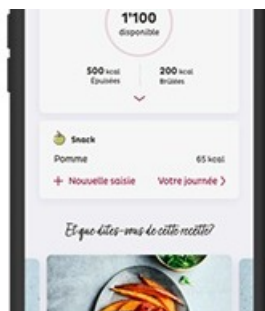
Betty Bossi - le coup de pouce gourmand

Betty Bossi est l'entreprise culinaire leader en Suisse. Avec ses recettes simples et inratables, ses ustensiles futés et ses produits food novateurs, Betty Bossi, la cuisinière culte, donne depuis 1956 à tous et à toutes un coup de pouce gourmand.

Contact médias:

Viviane Bühr, responsable communication d'entreprise, Tél. +41 44 209 19 73, kommunikation@bettybossi.ch

Medieninhalte



Betty Bossi



Épuisées

Brûlées



 **Snack**

Pomme

65 kcal

+ Nouvelle saisie

Votre journée >

Et que dites-vous de cette recette?

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100068198/100870849> abgerufen werden.