



DIE PROGRAMMPHASEN- DAS OPTIFAST®-KONZEPT IN DER KURZÜBERSICHT

1.-3. WOCHE

Die modifizierte Fastenphase

Ernährung ausschließlich
mit vier OPTIFAST®
Portionen am Tag.



4. WOCHE

Beginn der Umstellungsphase

Eine von vier OPTIFAST®
Portionen pro Tag wird durch
ein selbst zubereitetes
Gericht ersetzt.



5.-6. WOCHE

Die Umstellungsphase

Zwei von vier OPTIFAST®
Portionen pro Tag werden
durch selbst zubereitete
Gerichte ersetzt.



Das OPTIFAST®-Konzept für zuhause wird von kooperierenden Apotheken mit wertvollen Tipps und Betreuungsangeboten unterstützt. Das Konzept wird in drei Phasen unterteilt durchgeführt:

• MODIFIZIERTE FASTENPHASE: 1.-3. WOCHE

- Ausschließliche Ernährung mit vier OPTIFAST® home-Portionen über den Tag verteilt.
- Keine anderen Lebensmittel erforderlich, da vollwertiger Ersatz der Nahrung durch OPTIFAST® home.
- Zusätzlich 2,5-3 l kalorienfreie Flüssigkeit.
- In den ersten Tagen hauptsächlich Verlust von im Körper eingelagertem, überschüssigem Wasser.
- Möglichst viel Bewegung im Alltag durch Treppensteigen, Spaziergehen, Radfahren oder Walken empfohlen.
- Regelmäßigen moderaten Sport in dieser Phase einführen.
- Wertvolle Tipps und Betreuungsangebote zu dieser Phase werden unter www.optifast.de oder in kooperierenden Apotheken angeboten.



- **BEGINN DER UMSTELLUNGSPHASE: 4. WOCHE**

- Ersatz einer OPTIFAST® home-Mahlzeit durch eine ausgewogene, kalorienbewusste Mahlzeit mit 200-230 kcal.
- Restliche drei Mahlzeiten bestehen weiterhin aus je einer OPTIFAST® home-Portion nach Wahl.
- Trotz Verzehr kalorienarmer Lebensmittel kommt es zur Gewichtsreduktion aufgrund der verminderten Energiezufuhr.
- Eine wertvolle Einstiegshilfe in dieser Phase ist das OPTIFAST® Kochbuch, das es u.a. in Apotheken zu erwerben gibt.

- **UMSTELLUNGSPHASE: 5.-6. WOCHE**

- Zwei kalorienreduzierte Mahlzeiten am Tag.
- Weiterhin zwei OPTIFAST® home-Mahlzeiten nach Wahl.
- Schrittweise Heranführung an eine bewusste, ausgewogene Ernährung.
- Neben wertvollen Tipps und Services helfen die zehn Erfolgsstrategien von OPTIFAST® unter www.optifast.de in dieser Phase eine erfolgreiche Umstellung alter Gewohnheiten hin zu einer gesünderen Lebensweise zu meistern.

- **NACH ABSCHLUSS DER UMSTELLUNGSPHASE**

- Erfolgreiche Gewichtsabnahme, weitere OPTIFAST® home-Mahlzeiten nicht mehr erforderlich.
- Eine energiereduzierte Mischkost wird empfohlen.
- Aktiver Lebensstil mit ausreichend Bewegung sowie neue, bewusste Essgewohnheiten sollten beibehalten werden, um das Wunschgewicht zu halten.

*Hinweis: Werden alle täglichen Mahlzeiten durch **OPTIFAST**® home-Mahlzeiten ersetzt, darf **OPTIFAST**® home ohne ärztlichen Rat nicht länger als drei Wochen verwendet werden. Nur geeignet für Erwachsene, Eignung für Jugendliche nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. Absprache mit einem Arzt vor Beginn des **OPTIFAST**®-Konzepts für zuhause ist dringend empfohlen, um eventuelle Gesundheitsrisiken auszuschließen.*