



DAS
OPTIFAST®
HANDBUCH
ZUM *Casual*
KONZEPT

Dein Weg zum
Wohlfühlgewicht



Die Seiten 02 – 03 sind **nicht**
in dieser Vorschau enthalten.

INHALTS- VERZEICHNIS

Vorwort 03

Herzlich willkommen 07

Einstieg 07

Das Konzept im Überblick 08

Bevor es losgeht 10

Anwendung der Produkte 12

Das Konzept: 5+1+X 14

Basics: Meine Ernährung 18

Basics: Verhaltensstrategien 19

Basics: Mein Bewegungsplan 20

Woche 1: 24

Meine Ernährung 24

Verhaltensstrategien 25

Mein Bewegungsplan 26

Mein Gewichtstagebuch 28

Woche 2: 31

Meine Ernährung 31

Verhaltensstrategien 32

Mein Bewegungsplan 34

Mein Gewichtstagebuch 37

Woche 3: 39

Meine Ernährung 39

Verhaltensstrategien 40

Mein Bewegungsplan 41

Mein Gewichtstagebuch 43



Woche 4:

- Meine Ernährung
- Verhaltensstrategien
- Mein Bewegungsplan
- Mein Gewichtstagebuch



44

- 44
- 46
- 49
- 51

Woche 5:

- Meine Ernährung
- Verhaltensstrategien
- Mein Bewegungsplan
- Mein Gewichtstagebuch

52

- 52
- 54
- 55
- 57

Woche 6: Die Umstellungsphase

58

- Basics: Meine Ernährung
- Basics: Verhaltensstrategien

- 58
- 59

Woche 6:

60

- Meine Ernährung
- Verhaltensstrategien
- Mein Bewegungsplan
- Mein Gewichtstagebuch

- 60
- 62
- 63
- 65

Die Langzeitstrategie: Woche X

67

- Meine Ernährung
- Verhaltensstrategien
- Mein Bewegungsplan
- Schlusswort

- 67
- 68
- 69
- 71

Rezepte

72



Die Seiten 06 – 07 sind **nicht**
in dieser Vorschau enthalten.

DAS KONZEPT IM ÜBERBLICK

Ein ganz wesentliches Hilfsmittel im Bereich Ernährung sind die **OPTIFAST®** Shakes, Cremes, Suppen und Riegel. Denn sie enthalten weitaus weniger Kalorien als normale Mahlzeiten.

Weniger Kalorien ja, aber nicht weniger lebensnotwendige Nährstoffe. Denn alles, was der Körper neben Kalorien braucht, ist in ausreichender Menge in den **OPTIFAST®** Produkten enthalten: lebensnotwendiges Protein, aber auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Da insbesondere in den ersten Wochen des **OPTIFAST® KONZEPTs** normale Mahlzeiten durch die Shakes, Cremes, Suppen und Riegel ersetzt werden, sinkt die Kalorienaufnahme erheblich, ohne dass die wichtigen Nährstoffe fehlen.

Das Abnehmen wird durch eine Steigerung des Energieverbrauchs über mehr Bewegung und/oder Sport weiter optimiert.

Eine deutlich niedrigere Kalorienaufnahme und ein gleichzeitig gesteigerter Kalorienverbrauch maximieren das Ergebnis auf der Waage.



Stella beim Kochen

Die **OPTIFAST®** PRODUKTE:





Über den gesamten Zeitraum kommen Woche für Woche viele Verhaltensstrategien dazu, wie sich eine Veränderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten im Alltag umsetzen lässt.

In den letzten Wochen des **OPTIFAST® KONZEPTs** geht es bei den Verhaltensstrategien vor allem darum, wie man den JoJo-Effekt nach Abschluss der 6 Wochen vermeidet.

Ernährung, Bewegung und Verhalten sind die Grundlage des **OPTIFAST® KONZEPTs**.

Auch wenn besonders das Gewicht im Vordergrund steht, so geht es gleichzeitig auch immer um deine Gesundheit. Bewusstere Ernährung und mehr Bewegung führen zu wesentlichen gesundheitlichen Verbesserungen.

Klar ist aber auch, dass nicht alles von heute auf morgen zu verändern ist. Immerhin dauert das **OPTIFAST® KONZEPT** 6 Wochen und in jeder dieser Wochen kommen schrittweise neue Bausteine für einen langfristigen Erfolg hinzu.

Das **OPTIFAST® KONZEPT** wurde für Menschen entwickelt, die in Eigenregie, aber mithilfe einer professionellen Anleitung und deutlich kalorienreduzierten Shakes, Suppen, Cremes und Riegeln abnehmen möchten.

Es richtet sich in erster Linie an Personen mit Übergewicht und ohne Vorerkrankungen. Bestehende Vorerkrankungen würden eine ärztliche Betreuung erfordern. Ein ärztlicher Check-up vor Beginn der 6 Wochen wird aber grundsätzlich empfohlen.

Die Seiten 10 – 23 sind **nicht**
in dieser Vorschau enthalten.

Woche 1: DAS PROJEKT ABNEHMEN BEGINNT

MEINE ERNÄHRUNG: WOCHE 1

In Woche 1 gilt:

Genieße 2-mal täglich eine OPTIFAST® Mahlzeit.

Wähle dazu aus den vielen Vorschlägen zwei Mahlzeiten mit normalen Lebensmitteln aus.

Trinke unbedingt ausreichend (2,5 – 3 l) und regelmäßig. **Aber Achtung:** Aromatisierte Wässer usw. sind nur geeignet, wenn sie maximal 3 kcal pro 100 ml haben. Schau also bei Getränken immer auf die Nährwertinformation.

Das Getränketagebuch hilft dir, das Ziel zu erreichen.

Besonders in der ersten Woche verlierst du auch im Körper eingelagertes Wasser.

Mein Getränketagebuch in Woche 1:

Überprüfe am Ende der ersten Woche dein Trinkverhalten:

Hast du pro Tag genug getrunken (mindestens 2,5 – 3 l pro Tag)?

Hast du Getränke möglichst ohne zusätzliche Kalorien getrunken?

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Welche Getränke							
Wie viel getrunken							

Ein Schuss Milch in den Kaffee ist okay (am besten 1,5 % Fett)!

Trinke
unbedingt
ausreichend



Die Seiten 25 – 39 sind **nicht**
in dieser Vorschau enthalten.

VERHALTENSTRATEGIEN: WOCHE 3

Plane
deinen
Einkauf

Top-Strategien für Woche 3:

Das Einkaufen im Supermarkt gehört zum Leben, auch während des OPTIFAST®-Programms. Supermärkte haben ein tolles Angebot an Produkten, aber nicht alle sind gut für das Gewicht.

Daher gilt: Augen auf beim Einkaufen im Supermarkt. Im Supermarkt warten viele Verführungen auf dich. Aber die lassen dich ab sofort kalt!

Den Einkauf am besten planen, wenn du nicht hungrig bist.

Gehe in ein Geschäft mit einer großen Auswahl an frischen Produkten. Sie sind die Basis für Geschmack, Gesundheit und dein Wohlfühlgewicht.

Wer nicht oft zum Einkaufen kommt, findet mehr und mehr Frischeprodukte auch gefroren im Tiefkühlschrank- oder -regal. Sie sind eine gute Alternative.

Unbedingt bei deiner Einkaufsliste bleiben und Regalreihen meiden, aus denen du nichts benötigst.



Sonderangebote sind verführerisch. Du solltest aber nur zuschlagen, wenn gesunde Produkte im Angebot sind.

An der Kasse stark bleiben.

Zuhause alles schnell ein- und aus der Sichtweite räumen.

Mein Stimmungstagebuch in Woche 3:



Trage hier täglich ein, wie du dich fühlst.

Tag	1	2	3	4	5	6	7
😊							

Die Seiten 41 – 54 sind **nicht**
in dieser Vorschau enthalten.

MEIN BEWEGUNGSPLAN: WOCHE 5



Halte durch! Regelmäßigkeit ist eines der wichtigsten Trainingsprinzipien!

Typ A: Viele kleine Schritte führen zum Ziel! Versuche diese Woche noch einmal ein paar Schritte mehr zu machen! Schaffst du es, die Schrittzahl pro Tag nochmal um 500 Schritte zu erhöhen?

Typ B/C: Du hast bereits ein gutes Level an Bewegung erreicht. Die kleine Steigerung des Pensums in dieser Woche schaffst du auch noch!

Wissenswerte Fakten:

Eine Erkältung sollte man nicht mit Sport „ausschwitzen“. Bei Infekten ist Sport kontraindiziert. Ein nicht auskurierter Infekt kann im schlimmsten Fall eine Herzmuskelentzündung verursachen. Also: Bei Erkältung kein Sport!





Mein Sport- und Bewegungstagebuch in Woche 5:

Setze ein Kreuz, an welchen Tagen du deine Alltagsaktivität gesteigert hast! Dokumentiere die Dauer deiner Trainingseinheiten und ggf. deine tägliche Schrittzahl.

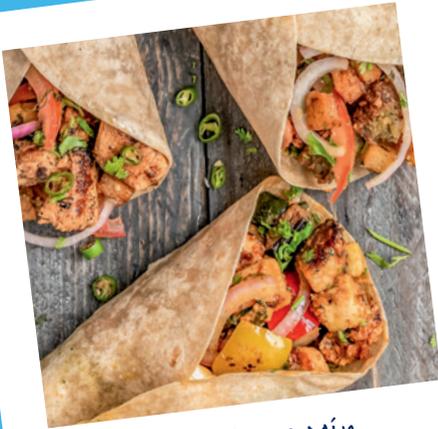
Tag	1	2	3	4	5	6	7
A: Alltagsaktivität gesteigert							
B: Walking-Training oder Alternativsportprogramm: Minimalempfehlung: 120 min / Woche (3 x 40 min)							
C: Deine gewohnte Sportart: Minimalempfehlung: 120 min / Woche (3 x 40 min)							
Schrittzahl							

Überprüfe am Ende der fünften Woche dein Bewegungsverhalten:

Fühlst du dich an manchen Tagen fitter und an manchen Tagen eher überfordert und schlapp? Lerne, auf deinen Körper zu hören! Wenn du dich nicht so gut fühlst, kannst du auch mal eine Einheit ausfallen lassen oder dafür an anderen Tagen eine Einheit zusätzlich einbauen! **Unser Körper ist keine Maschine!**

Die Seiten 57 – 102 sind **nicht**
in dieser Vorschau enthalten.

1 PORTION
JE 359 KCAL



Kochzeit: 10 Min
Zubereitungszeit: 20 Min

WARMER HÜHNER-WRAP

Zutaten:

1 Vollkorn-Fladenbrotpapier (55 g)
100 g warme Hühnerbrust, gekocht,
in Scheiben geschnitten
½ Tasse Salat, gehackt (50 g)
1 EL süße Chilisaucе (23 g)

Zubereitung:

- Sprühe eine antihafbeschichtete Bratpfanne ein und erhitze die Fladenbrotfolie bei mäßiger Hitze für 3 Minuten pro Seite oder bis sie weich und geschwollen ist.
- Mit gekochtem, in Scheiben geschnittenem, warmem Hühnerfleisch bestreichen.
- Mit Chilisaucе übergießen und mit Salat bestreuen.
- Umdrehen und servieren.



Die Seiten 103 – 115 sind **nicht**
in dieser Vorschau enthalten.

Copyright © November 2020.

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Dokumentes sind urheberrechtlich geschützt.

Die Weitergabe auf elektronischem Wege oder in der Papierform an unberechtigte Dritte sowie die Vervielfältigung, Einspeicherung und Verarbeitung mit gewerblichem Nutzen, insbesondere von Texten und Textteilen, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH nicht gestattet und strafbar.



Nestlé
HealthScience®

Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH | D-60523 Frankfurt
www.nestlehealthscience.de | Tel. 0800 1001635
Vertrieb in Deutschland durch MUCOS Pharma GmbH & Co. KG