

DAS
OPTIFAST[®]
HANDBUCH
ZUM *Classic*
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

Die modifizierte Fastenphase: Woche 1–3 14

Basics: Meine Ernährung 16

Basics: Verhaltensstrategien 17

Basics: Mein Bewegungsplan 18

Woche 1: 22

Meine Ernährung 22

Verhaltensstrategien 23

Mein Bewegungsplan 24

Mein Gewichtstagebuch 26

Woche 2: 29

Meine Ernährung 29

Verhaltensstrategien 30

Mein Bewegungsplan 32

Mein Gewichtstagebuch 35

Woche 3: 37

Meine Ernährung 37

Verhaltensstrategien 38

Mein Bewegungsplan 39

Mein Gewichtstagebuch 41



Zubereitung Shake S. 12

Woche 4:

- Meine Ernährung
- Verhaltensstrategien
- Mein Bewegungsplan
- Mein Gewichtstagebuch



42

- 42
- 44
- 47
- 49

Das Finale der Umstellungsphase: Woche 5–6

51

- Basics: Meine Ernährung
- Basics: Verhaltensstrategien

- 51
- 53

Woche 5:

- Meine Ernährung
- Verhaltensstrategien
- Mein Bewegungsplan
- Mein Gewichtstagebuch

54

- 54
- 56
- 57
- 59

Woche 6:

- Meine Ernährung
- Verhaltensstrategien
- Mein Bewegungsplan
- Mein Gewichtstagebuch

60

- 60
- 62
- 63
- 65

Die Langzeitstrategie: Woche X

67

- Meine Ernährung
- Verhaltensstrategien
- Mein Bewegungsplan
- Schlusswort

- 67
- 68
- 69
- 71

Rezepte

72



Nudelsalat S. 79

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, Suppen, Cremes 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 Shakes, Suppen, Cremes und Riegeln enthalten: lebensnotwendiges Protein, aber auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Da insbesondere in den ersten Wochen des **OPTIFAST® KONZEPTs** normale Mahlzeiten durch die **OPTIFAST®** Produkte ersetzt werden, sinkt die Kalorienaufnahme erheblich, ohne dass lebensnotwendige 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 leichtem 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 – 21 sind **nicht**
in dieser Vorschau enthalten.

Woche 1: DIE MODIFIZIERTE FASTENPHASE BEGINNT

MEINE ERNÄHRUNG: WOCHE 1

In Woche 1 gilt:

Genieße 4-mal täglich eine OPTIFAST® Mahlzeit.

Andere Lebensmittel darfst du in dieser Zeit nicht zu dir nehmen.

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.

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)?



Trinke **unbedingt** ausreichend

Hast du Getränke möglichst ohne zusätzliche Kalorien getrunken?

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



Die Seiten 23 – 37 sind **nicht**
in dieser Vorschau enthalten.

VERHALTENSTRATEGIEN: WOCHE 3

Plane
deinen
Einkauf

Top-Strategien für Woche 3:

Die modifizierte Fastenphase nähert sich dem Ende. Wir empfehlen dir, dich jetzt schon mit den ersten Rezepten für Woche 4 zu beschäftigen und für die kommende Woche zu planen, damit du bestens vorbereitet bist. Eine kleine Auswahl an Rezepten findest du am Ende des Handbuchs.

Plane die ersten Einkäufe im Supermarkt. Im Supermarkt warten viele Verführungen auf dich. Aber die lassen dich ab sofort kalt! Gehe in ein Geschäft mit einer großen Auswahl an frischen Produkten. Unbedingt bei deiner Einkaufsliste bleiben und Regalreihen meiden, aus denen du nichts benötigst. An der Kasse stark bleiben. Zuhause alles schnell ein- und aus der Sichtweite räumen.



Den Einkauf am besten planen, nachdem du eine OPTIFAST® Mahlzeit gegessen hast.

Mein Stimmungstagebuch in Woche 3:



.....

Trage hier täglich ein, wie du dich fühlst.

Tag	1	2	3	4	5	6	7
😊							

Die Seiten 39 – 56 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 noch mal 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 auskurrerter Infekt kann im schlimmsten Fall eine Herzmuskelentzündung verursachen. Also: Bei Erkältung kein Sport!



Dein 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 59 – 77 sind **nicht**
in dieser Vorschau enthalten.



In 20 Minuten fertig!

4 PORTIONEN
JE 108 KCAL



RATATOUILLE

Zutaten:

.....

2 kleine Auberginen
 je 2 Zucchini, kleine Paprika und
 Peperoni (scharf)
 300 g Salatgurke
 2 kleine Fleischtomaten
 1 EL Olivenöl
 2 Zwiebeln
 Jodsalz, Pfeffer
 2 Knoblauchzehen
 Thymian, Salbei, Majoran, Basilikum
 Rosmarin
 Gemüsebrühe
 30 g saure Sahne

Zubereitung:

-
- Gemüse waschen, Auberginen in zwei Zentimeter große Stücke würfeln, Zucchini in Scheiben schneiden, Paprika würfeln.
 - Öl in einer Gemüsepfanne erhitzen, gewürfelte Zwiebeln darin anrösten, nach und nach das andere Gemüse zugeben (außer den Tomaten), gut andünsten.
 - Würzen, ein wenig Brühe aufgießen, 10 Minuten dämpfen.
 - Tomaten dazugeben und nochmals 4 Minuten im offenen Topf dämpfen.
 - Saure Sahne verrühren und damit das Ratatouille binden.

Die Seiten 79 – 87 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