

Das OPTIFAST® Casual Ernährungsschema ist neben den Bewegungsplänen und Verhaltensstrategien ein Baustein des OPTIFAST® Casual KONZEPTs. In diesem Verwendungsschema werden in den ersten 5 Wochen 2 von 4 kalorienreduzierten, selbst zubereiteten Mahlzeiten pro Tag durch 2 OPTIFAST® Produkte ersetzt. In Woche 6 ersetzt du nur noch 1 deiner 4 täglichen Mahlzeiten durch 1 OPTIFAST® Produkt. Aus 4 Drinks, 2 Cremes und 3 Suppen zum Mixen mit kaltem oder warmem Wasser und 4 Riegeln lässt sich nach persönlichen Vorlieben ein Plan mit geschmacklichen Variationen zusammenstellen.

WOCHE 1-5: Die modifizierte Fastenphase

Zwei von vier Mahlzeiten pro Tag werden durch die OPTIFAST® Produkte ersetzt.



Serviertipp



Serviertipp

WOCHE 6: Umstellungs- und Stabilisierungsphase

Eine von vier Mahlzeiten pro Tag wird durch ein OPTIFAST® Produkt ersetzt.

Unser leckeres Sortiment wird von Ernährungsexperten entwickelt und seit Jahren erfolgreich in Therapiezentren und zuhause angewendet.

Die 13 OPTIFAST® Produkte

Die 13 OPTIFAST® Produkte tragen beim Ersatz von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu einer Gewichtsabnahme bei. Sie sind so nahrhaft wie eine vollständige Mahlzeit, enthalten aber nur rund 200 kcal pro Portion. Sie versorgen den Körper umfassend mit allen essentiellen Nährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und Proteine.



Die 13 OPTIFAST® Produkte tragen beim Ersatz von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu einer Gewichtsabnahme bei oder tragen beim Ersatz von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung dazu bei, das Gewicht nach der Gewichtsabnahme zu halten.