

Das OPTIFAST® Ernährungsschema ist neben den Bewegungsplänen und Verhaltensstrategien ein Baustein des OPTIFAST® KONZEPTs. Die OPTIFAST® Produkte werden in diesem Rahmen nach einem klar festgelegten Ablauf verzehrt. Das hilft, die Ernährungsgewohnheiten zu durchbrechen. 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. Je nach Ziel und Abnehmphase werden entweder alle 4 Mahlzeiten des Tages oder nur einzelne Mahlzeiten ersetzt:

WOCHE 1-3:

Die modifizierte Fastenphase

Ernährung ausschließlich mit vier OPTIFAST® Mahlzeiten pro Tag.



Serviervorschlag

WOCHE 4:

Beginn der Umstellungsphase

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



Serviervorschlag

WOCHE 5-6:

Umstellungs- und Stabilisierungsphase

Zwei bzw. drei von vier OPTIFAST® Mahlzeiten pro Tag werden durch selbst zubereitete Gerichte ersetzt.



Serviervorschlag

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.