

OPTIFAST®

6 WOCHEN, DIE ALLES ÄNDERN

Ihr OPTIFAST® Handbuch
zum Abnehmen und Halten
Ihres Wunschgewichts

Konzept aus der
**KLINIK-
EXPERTISE**
entwickelt

Wir begleiten Sie Schritt für
Schritt zum Wunschgewicht.



LIEBE TEILNEHMERIN, LIEBER TEILNEHMER!

Unter der Marke OPTIFAST® bietet Nestlé Health Science eine Reihe maßgeschneiderter ambulanter Programme für die Behandlung von Übergewicht unterschiedlicher Schweregrade an. Alle medizinisch geführten OPTIFAST® Programme basieren auf den Leitlinien der Deutschen Adipositas-Gesellschaft und werden fortwährend wissenschaftlich überprüft und weiterentwickelt.

Auch das **OPTIFAST® Konzept für zuhause** wurde aus dieser Klinik-Expertise entwickelt. Ein Konzept, das auf eine moderate Gewichtsreduktion zugeschnitten ist und sich bequem von zuhause durchführen lässt. Wir begleiten Sie aktiv auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht und sind bei Fragen persönlich für Sie da. Sprechen Sie mit Ihrem Apotheker, rufen Sie unsere Serviceline an oder nutzen Sie den OPTIFAST® MY PERSONAL COACH – Ihren täglichen Begleiter direkt auf Ihrem Smartphone.

Wie im OPTIFAST®52 Programm vor Ort zur Behandlung schweren Übergewichts (Adipositas Grad I-III oder BMI ≥ 30 kg/m²) durch ein Expertenteam aus Ärzten, Ernährungsfachkräften, Psychologen und Bewegungsfachkräften steht auch beim **OPTIFAST® Konzept für zuhause** die langfristige Gewichtsstabilisierung, also die Verhinderung des Jo-Jo-Effekts, im Vordergrund.

Auf den folgenden Seiten führen wir Sie Schritt für Schritt durch unser **OPTIFAST® Konzept für zuhause**, zeigen Ihnen Verhaltensstrategien, wie Sie der erneuten Gewichtszunahme nach 6 Wochen vorbeugen können und wie Sie diese im Alltag umsetzen. Auch spezielle Stabilisierungspakete stehen denjenigen zur Verfügung, die über einen längeren Zeitraum normale Mahlzeiten durch Austauschmahlzeiten ersetzen wollen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!



Ihr PD Dr. med. Thomas Ellrott

Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Universitätsmedizin Göttingen und Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der OPTIFAST® Programme



DAS ABNEHMKONZEPT FÜR ZUHAUSE

Mit dem **OPTIFAST® Konzept für zuhause** können Sie Ihr Wunschgewicht nicht nur erreichen, sondern Sie bekommen auch zahlreiche Hilfestellungen, dieses Gewicht auf Dauer zu halten. Dabei helfen Ihnen die von Experten entwickelten Tipps und Ratschläge, die sich ganz einfach in Ihren Alltag integrieren lassen.

Das Konzept umfasst insgesamt 6 Wochen, die in verschiedene Phasen eingeteilt sind. **In den ersten 3 Wochen ernähren Sie sich ausschließlich von 4 leckeren OPTIFAST®home Mahlzeiten pro Tag.** Diese enthalten alle erforderlichen Nährstoffe wie Eiweiß, Kohlenhydrate und essenzielle Fettsäuren, aber auch Vitamine,

Mineralstoffe und Spurenelemente in der richtigen Tagesration. So können Sie eine beträchtliche Menge an Körperfett verlieren, während gleichzeitig das wichtige Muskelgewebe des Körpers weitestgehend erhalten bleibt.

In der 4.–6. Woche beginnen Sie schrittweise wieder damit, sich „normal“ zu ernähren. Freuen Sie sich auf Gemüse, Obst, mageres Fleisch, fettarmen Fisch und Vollkornprodukte. Jetzt legen Sie den Grundstein für ein stabiles Wunschgewicht.



Konzept aus der
**KLINIK-
EXPERTISE**
entwickelt

Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Lebensgewohnheiten nach und nach zu hinterfragen und umzustellen. Es geht nicht um radikale Veränderungen, sondern vielmehr um kleine, alltagstaugliche Schritte in Richtung einer gesünderen Zukunft.



DER OPTIFAST® MY PERSONAL COACH IST IMMER AN IHRER SEITE

Aktiv und persönlich – Ihr Begleiter für jeden Tag.

Laden Sie direkt auf Ihrem Smartphone den OPTIFAST® MY PERSONAL COACH. Damit haben Sie stets Ihre Phasenziele im Blick und erhalten wertvolle Informationen zu unseren Produkten und Ihrer Ernährung plus individuell auf Sie abgestimmte Bewegungstipps, Motivationen, leckere Rezeptideen und vieles mehr.



Informieren Sie sich jetzt auf www.optifast.de und scannen Sie den QR-Code für die Anwendung!



ALLER ANFANG IST GAR NICHT SCHWER

Beginnen Sie jetzt mit der Vorbereitung

Die ersten 2 Schritte, die Ihnen beim Abnehmen helfen:

- Die Versuchung lauert überall. Entfernen Sie möglichst alle Süßigkeiten und Knabberereien aus dem Haus.
- Trinken, trinken, trinken. Sorgen Sie für einen Vorrat an Mineralwasser und anderen kalorienfreien Getränken.

Der 3. Schritt: Fordern Sie Unterstützung!

Sprechen Sie mit Familie und Freunden über Ihren Wunsch, Gewicht zu reduzieren. Informieren Sie sie über das

OPTIFAST® Konzept für zuhause und klären Sie folgende wichtige Verhaltensregeln, bevor Sie mit dem Konzept beginnen:

- Keine Knabberereien oder Süßigkeiten in Ihrer Anwesenheit!
- Wer könnte an Ihrer Stelle das Einkaufen erledigen?
- Wer kocht für die Familie, während Sie in der Fastenphase sind?



SO SCHMECKT ABNEHMEN



Die Zubereitung ist ganz einfach

Mit Ihrem neuen OPTIFAST® eShaker können Sie Ihre OPTIFAST®*home* Mahlzeiten ganz einfach und ganz nach Ihrem Geschmack zubereiten.

- Ca. 15–20 Sekunden gut schütteln
- Nur max. 50 °C warmes Wasser verwenden, da sich der Deckel durch den entstehenden Überdruck unter Umständen ruckartig lösen kann
- Am besten sofort nach Gebrauch mit der Hand in warmem Wasser ausspülen



Kalter Drink:

1 Portion mit ca. 200 ml kaltem Wasser vermischen

Schaumiger Drink:

1 Portion mit etwa 100 ml Wasser und Eiswürfeln mixen

Warmes Getränk:

1 Portion mit 250 ml warmem Wasser verquirlen

Leckere Creme:

Creme Vanille ca. 3 Minuten quellen lassen

Heiße Suppe:

1 Portion in 200–250 ml heißes Wasser (50 °C) einrühren



Sie sollten unbedingt **2,5–3 l am Tag trinken**. Am besten stilles oder leicht sprudelndes Wasser. Mit **kalorienfreien Limonaden** (weniger als 3 kcal pro 100 ml) sorgen Sie für Abwechslung im Glas – aber höchstens 0,5 l am Tag. Auch **Kaffee und Tee (ohne Milch und Zucker)** sind erlaubt. Vorsicht bei Früchtetees mit vielen Fruchtstücken: Diese können viel Zucker enthalten.

Noch mehr hilfreiche Ideen, gesunde Rezepte und interessante Anregungen erhalten Sie ganz automatisch von Ihrem OPTIFAST® MY PERSONAL COACH.

WOCHE 1-3

DIE MODIFIZIERTE FASTENPHASE

4-mal täglich OPTIFAST®*home* Mahlzeiten genießen

In dieser 1. Phase sorgen täglich 4 Portionen OPTIFAST®*home* für eine ideale Versorgung mit allen wichtigen, hochwertigen Nährstoffen. Die Tagesration enthält je nach Geschmacksrichtung 800–865 kcal. Andere Lebensmittel dürfen Sie in dieser Zeit nicht zu sich nehmen.

Wie Sie Ihre OPTIFAST®*home* Mahlzeiten zusammenstellen, entscheiden Sie. Wichtig ist, dass Sie alle 4 Portionen essen, damit der Körper ausreichend mit Eiweiß versorgt wird und sich das Muskelgewebe nicht abbaut. Sie können Ihren Drinks, Cremes und Suppen ganz nach Ihrem Geschmack kalorienfrei oder kalorienarme Würzmittel wie z. B. frische Kräuter zufügen. Bitte beachten Sie, dass regelmäßige Essenszeiten ein wichtiger Baustein sind, um ein stabiles Wunschgewicht zu halten.

SO KÖNNTE IHR SPEISEPLAN AUSSEHEN

FRÜHSTÜCK	8.00 Uhr	OPTIFAST® <i>home</i> Drink Kaffee
MITTAGESSEN	12.00 Uhr	OPTIFAST® <i>home</i> Tomatensuppe
ZWISCHENMAHLZEIT	15.00 Uhr	OPTIFAST® <i>home</i> Drink Schoko
ABENDESSEN	18.00 Uhr	OPTIFAST® <i>home</i> Kartoffel-Lauch-Suppe

Was passiert im Körper

In den ersten 3 Wochen des **OPTIFAST® Konzepts für zuhause** bereiten Sie Ihren Körper auf die veränderte Nahrungszufuhr vor. Durch die Zusammensetzung der OPTIFAST®*home* Mahlzeiten verbunden mit verminderter Kalorienzufuhr wird der Fettabbau angeregt und es wird weitestgehend verhindert, dass Ihr Körper auf „Sparbetrieb“ umschaltet. **Die ersten Erfolge werden sehr schnell sichtbar sein!**

WOCHE 1–3

DIE MODIFIZIERTE FASTENPHASE

So schaffen Sie die Fastenphase

Beim Anblick von feinen Leckereien läuft Ihnen das Wasser im Mund zusammen? Lassen Sie sich nicht verführen. Das ist alles andere als einfach, aber: Bleiben Sie hart und verkneifen Sie sich jedes kleine „Extrahäppchen“, sonst kommt der Hunger zurück.

Halten Sie sich immer Ihr Ziel vor Augen und verfolgen Sie Ihre täglichen Nachrichten im OPTIFAST® MY PERSONAL COACH.

Vertrauen Sie auf die Botschaft unserer Experten: Wer die ersten 3 Wochen seine 4 OPTIFAST®*home* Portionen isst und nicht mehr – aber auch nicht weniger! –, hat den größten Abnehmerfolg! Ihr Organismus ist mit unseren OPTIFAST®*home* Mahlzeiten

angemessen mit allen für einen Tag erforderlichen Nährstoffen versorgt. Manche Menschen reagieren aber auf die Veränderungen im Stoffwechsel. Sollten Sie OPTIFAST®*home* Mahlzeiten länger als 3 Wochen zur ausschließlichen Ernährung verwenden, ist ärztlicher Rat erforderlich.



DAS SAGT DIE WAAGE NACH WOCHE 3

In der ersten Woche kann Ihr Gewichtsverlust variieren. Der Grund dafür: Der Körper verliert Wasser, das bisher im Körper gebunden war. In Woche 2 und 3 hat sich der Körper umgestellt. Was dann am Ende der 3. Woche weniger auf der Waage steht, ist hauptsächlich Körperfett.

Idealerweise beginnen Sie jetzt mit einem moderaten Bewegungstraining. Wertvolle Anleitung bekommen Sie zur richtigen Zeit im OPTIFAST® MY PERSONAL COACH.



So steigern Sie Ihr Wohlbefinden

Wer Großes vorhat, muss beim Abnehmen kleine Schritte machen. Diese Schritte können Sie wörtlich nehmen. In den ersten 3 Wochen brauchen Sie keine Lebensmitteleinkäufe zu machen und die Essenszubereitung geht blitzschnell. Nutzen Sie diese eingesparte Zeit für Bewegung.

Die Faustregel: Je mehr Kalorien Sie verbrauchen, desto mehr Gewicht verlieren Sie.

Machen Sie Spaziergänge, fahren Sie mit dem Rad oder gehen Sie schwimmen. Aber übertreiben Sie es in den ersten 3 Wochen nicht, steigern Sie sich langsam.

Übrigens: Regelmäßige Bewegung sorgt auch dafür, dass Sie sich in Ihrem Körper besonders wohl fühlen. Das hilft beim Durchhalten!

Ihr OPTIFAST® MY PERSONAL COACH begleitet Sie mit jeder Menge Anregungen für einen aktiven und vitalen Alltag, abgestimmt auf Ihren persönlichen Bedarf.

Wenn Sie Ihre Lieblingssportart noch nicht gefunden haben, empfehlen wir Ihnen zunächst zügiges Gehen mit Stöcken.

Beim Trendsport Nordic Walking wird nahezu der ganze Körper gefordert. Das regt die Fettverbrennung an und lässt die Kalorien purzeln. Gleichzeitig ist Nordic Walking angenehm gelenkschonend.

NORDIC WALKING – IHRE VORTEILE

1. Es lässt sich ideal in den Alltag integrieren.
2. Die Verletzungsgefahr ist äußerst gering.
3. Sie können immer und überall laufen.

WOCHE 4

BEGINN DER UMSTELLUNGSPHASE

Jetzt beginnen Sie, wieder „normale“ Lebensmittel zu essen

Herzlichen Glückwunsch – Sie haben die erste Hälfte geschafft! Mit der 4. Woche beginnen Sie ganz langsam, Ihren Körper wieder an eine „normale“ Ernährung zu gewöhnen. In den vergangenen Wochen waren Sie mit 4 Portionen OPTIFAST®*home* pro Tag versorgt. In dieser Woche wird eine OPTIFAST®*home* Portion durch eine ausgewogene Mahlzeit mit 200–230 kcal ersetzt.

Schritt für Schritt – alles nach Plan

Behalten Sie den Überblick. Planen Sie Ihren Speiseplan z. B. schon am Vortag und dokumentieren Sie, was Sie wann gegessen und getrunken haben. Weitere Tipps erhalten Sie täglich von Ihrem OPTIFAST® MY PERSONAL COACH.

Leckere Rezeptideen finden Sie auf der folgenden Doppelseite – mit genau abgestimmten Mengenangaben.



DAS SAGT DIE WAAGE IN WOCHE 4

In dieser Woche können Sie selbstverständlich weiter abnehmen. Allerdings kann es zu Schwankungen im Wasserhaushalt Ihres Körpers kommen. Also nicht erschrecken, wenn sich das Gewicht kurzzeitig geringfügig erhöht. Und wieder gilt: Halten Sie sich an das **OPTIFAST® Konzept für zuhause**, dann erreichen Sie Ihr Ziel!

Geplant essen statt spontan naschen. Wenn Sie diese Verhaltensregel verinnerlichen, kommen Sie Ihrem Wunschgewicht immer näher.

Verwöhnen Sie sich – aber richtig

„Was hat wie viele Kalorien?

Was darf ich essen und was nicht?“

Mit unseren genau abgestimmten Rezepten liegen Sie immer richtig und können weiter abnehmen. Wenn Sie die ersten 3 Wochen des **OPTIFAST® Konzepts für zuhause** erfolgreich abgeschlossen haben, gilt es Ihr erreichtes Gewicht weiter zu halten. Dabei hilft Ihnen unter anderem die Struktur der Ernährungspyramide auf Seite 18. Auf die Lebensmittel in der Spitze der Pyramide, wie tierische Fette und Süßigkeiten, können Sie guten Gewissens verzichten.

Ganz wichtig ist, dass Sie wissen, wie viele Kalorien die einzelnen Nährstoffe pro Gramm liefern. Unsere Empfehlung: Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten nach dem OPTIFAST® Kochbuch zu. So wissen Sie ganz genau, wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen und wie viel Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate welche Lebensmittel enthalten.

Bewegungspensum steigern

In der 4. Woche können Sie Ihr bisher moderates Bewegungspensum weiter steigern. Treiben Sie 3- bis 5-mal die Woche jeweils eine halbe Stunde Sport. Das steigert Ihren Grundumsatz und Sie können so ganz einfach noch weiter abnehmen.



1 g Fett: 9 kcal
1 g Eiweiß: 4 kcal

1 g Kohlenhydrate: 4 kcal
1 g Alkohol: 7 kcal

WOCHE 4

BEGINN DER UMSTELLUNGSPHASE

Wir wünschen guten Appetit

Neben OPTIFAST®*home* Mahlzeiten können Sie jetzt eine normale Mahlzeit nach Ihrem Geschmack auswählen. Bitte halten Sie sich genau an die vorgegebenen Mengenangaben. **Und als Tipp: Ersetzen Sie Salz durch Kräuter** – am besten komplett. So binden Sie nicht unnötig viel Wasser im Gewebe. Zum Messen der Zutaten eignen sich Diät- oder Briefwaagen, die auf 5 g genau anzeigen, und Messbecher, die auf 25 ml genau anzeigen.

Gemüse-Fisch-Pfanne

100 g Sellerie, 100 g Lauch, 150 g Seelachsfilet, 150 g Pellkartoffeln

Sellerie und Lauch waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Seelachsfilet säubern, mit Zitronensaft säuern und anschließend in Stücke schneiden. Gemüse in einer Pfanne mit Deckel anschwitzen, Fisch daraufgeben, Deckel schließen und alles zusammen fertig garen. Die Fischpfanne mit gehackter Petersilie und Pellkartoffeln anrichten.

Spaghetti mit Bolognese-Sauce

100 g Tatar, 150 g Möhren, 50 g Sellerie, 40 g Vollkornspaghetti

Die Vollkornspaghetti nach Packungsangabe kochen. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl ausreiben. Tatar in der Pfanne anbraten. Möhren und Sellerie waschen, putzen, kleinschneiden, zum Fleisch geben und durchbraten. Die Gemüse-Tatar-Masse mit Paprikapulver, Pfeffer und Thymian würzen, 1 EL Tomatenketchup und ½ Tasse Wasser zugeben, ca. 30 Minuten köcheln.





Gemüse-Käse-Reis-Salat

**200 g Mischgemüse,
40 g Naturreis, 30 g Schnittkäse**

Naturreis in 2,5-facher Wassermenge garen, abkühlen lassen. Gemüse bissfest garen, abkühlen lassen. Marinade aus Wasser, Essig und frischen Kräutern (Dill, Borretsch, Schnittlauch, Petersilie) herstellen, über Reis und Gemüse geben. Käse in kleine Würfel schneiden, zu den übrigen Zutaten geben und einige Zeit ziehen lassen.

**Pellkartoffeln mit Tomatenquark
200 g Tomaten, 100 g Magerquark,
150 g Pellkartoffeln**

Tomaten in kleine Würfel schneiden. Magerquark mit etwas Wasser (mit Mineralwasser wird der Quark besonders locker) glatt rühren, Tomatenwürfel untermischen. Mit frisch gehacktem Dill abschmecken. Dazu Pellkartoffeln reichen.

Geflügel-Reis-Eintopf

**100 g Möhren, 100 g Lauch,
40 g Naturreis,
100 g gegarte Hühnerbrust**

Möhren und Lauch kleinschneiden und dünsten. Den Reis in 200 ml Wasser garen. Die gegarte Hühnerbrust in Würfel schneiden, mit dem Gemüse unter den Reis mischen, mit frisch gehackter Petersilie und etwas Gemüsebrühe würzen.

**Kartoffelgratin mit Blattspinat
150 g Kartoffeln, 30 g Gouda,
200 g Blattspinat**

Kartoffeln gründlich waschen, halb gar kochen, in dicke Scheiben schneiden und fächerförmig in eine Auflaufform geben. Käse reiben, mit 2–3 EL Milch, 1 TL Majoran und frisch gehackter Petersilie vermischen und über die Kartoffeln geben. Im Backofen 20–25 Minuten überbacken. Dazu den gegarten Blattspinat reichen.

WOCHE 5–6

FINALE DER UMSTELLUNGSPHASE

Sind Sie bereit für die letzten 2 Wochen?

Sie haben das Ziel vor sich – starten Sie Ihren persönlichen Endsprint zu Ihrem Wunschgewicht. In der 5. Woche stehen täglich noch 2 Mahlzeiten mit jeweils einer OPTIFAST®*home* Portion auf dem Plan. In der 6. und damit letzten Woche ersetzen Sie nur noch eine Mahlzeit am Tag mit einer OPTIFAST®*home* Portion.

Mit den täglich weiteren 2 Mahlzeiten in der 5. Woche und den 3 ausgewogenen Mahlzeiten in der 6. Woche mit gesunden, kalorienreduzierten Lebensmitteln sollten Sie dann 650–1050 kcal zu sich nehmen.

Natürlich können Sie weiterhin Gewicht verlieren. Genießen Sie Ihr Essen, bleiben Sie dabei, halten Sie sich weiter genau an das **OPTIFAST® Konzept für zuhause** und beachten Sie dabei unsere 5 Regeln.

DIE 5 REGELN

1. Trinken Sie weiterhin mindestens 2,5–3 l am Tag.
2. Achten Sie genau auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung.
3. Essen Sie regelmäßig und ohne Eile.
4. Verzichten Sie möglichst immer noch ganz auf Salz.
5. Treiben Sie Sport – so oft Sie können.

Studien belegen, dass körperliche Betätigung hilft, den Appetit zu zügeln. Nutzen Sie diesen Effekt für Ihr Wohlbefinden!



Ihr Speiseplan für die kommenden 2 Wochen

Die 5. und 6. Woche legen den Grundstein für eine Ernährung, mit der Sie Ihr Wunschgewicht zukünftig halten können. Mit unseren Rezeptideen lernen Sie, ganz automatisch passende Mengen für die Zubereitung der Mahlzeiten zu verwenden. Kombiniert mit Ihrem Wissen über Ernährung gehen Sie einen wichtigen Schritt in ein gesünderes Leben.

3 Ideen für 3 Tage in Woche 5

1. VORSCHLAG

Frühstück

- Apfel-Zimt-Joghurt
1 Joghurt,
125 g Apfel,
Zitronensaft,
Süßstoff,
Zimt

Mittagessen

- 1 Portion
OPTIFAST®home



Nachmittag

- 1 Portion
OPTIFAST®home

Abendessen

- Spaghetti mit
Bolognese-Sauce

2. VORSCHLAG

Frühstück

- 1 Portion
OPTIFAST®home



Mittagessen

- Putenbrust mit
Broccoli, Kartoffeln
und Feldsalat

Nachmittag

- 1 Portion
OPTIFAST®home

Abendessen

- 1 Scheibe Vollkorn-
brot mit Frischkäse,
1 Tomate

3. VORSCHLAG

Frühstück

- Erdbeeryoghurt
1 Joghurt,
125 g Erdbeeren,
Zitronensaft,
Süßstoff

Mittagessen

- Kartoffelgratin mit
Blattspinat

Nachmittag

- 1 Portion
OPTIFAST®home

Abendessen

- 1 Portion
OPTIFAST®home

WOCHE 5–6

FINALE DER UMSTELLUNGSPHASE

Mit Genuss weiter abnehmen

Neben den Rezepten aus der ausgewogenen Umstellungsphase sind diese Rezeptideen genau auf Ihre Ernährung für die 5. und 6. Woche abgestimmt.

Putenbrust mit Broccoli und Kartoffeln

150 g Kartoffeln, 100 g Broccoli, Gemüsebrühe, 100 g Putenbrust, 1 EL saure Sahne, Pfeffer, Paprika, Curry

Kartoffeln schälen und in Wasser garen. Broccoli putzen und in Gemüsebrühe garen. Die Putenbrust mit Pfeffer, Paprika und Curry würzen und in der Pfanne anbraten. Den Bratensatz mit etwas Wasser und saurer Sahne lösen, etwas einkochen lassen und als Sauce dazugeben.

Waldorfsalat

50 g Sellerie, 50 g Möhren, 125 g Ananas, 1 Zitrone, etwas Zucker

Sellerie und Möhren waschen, putzen und fein raspeln. Frische Ananas (ersatzweise Ananas aus der Dose, ungezuckert) in kleine Stücke schneiden. Zitrone auspressen. Gemüse und Obst vermengen, mit Zitronensaft und wenig Zucker abschmecken.



Wiegen Sie Ihre Zutaten genau ab! Damit bekommen Sie ein Gefühl für die richtige Menge einer Mahlzeit – auch für die Zeit nach dem **OPTIFAST®** Konzept für zuhause!



Gedünsteter Schellfisch mit Tomatensauce, Kartoffeln und Feldsalat

150 g Schellfisch, Zitronensaft, Pfeffer, 8-Kräuter-Mischung, 100 g Dosentomaten, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Knoblauch, 100 g Kartoffeln, 50 g Feldsalat, ½ TL Öl

Den Schellfisch waschen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer einreiben. 8-Kräuter-Mischung auf dem Fisch verteilen, diesen in Alufolie einpacken und im auf 200 °C vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten garen. Tomaten in einen Topf geben, pürieren, mit Pfeffer und Knoblauch würzen. Die Tomatensauce aufkochen und mit den frischen Kräutern abschmecken. Die Sauce zu den gegarten Kartoffeln geben und mit dem Fisch servieren. Aus Öl, Zitronensaft, Pfeffer und den Kräutern eine Marinade rühren und über den Feldsalat geben.

Gefüllte Paprikaschote mit Reis

100 g Paprika, 100 g Tatar, 1 TL Tomatenmark, 100 g Tomaten, 20 g Zwiebeln, Paprikapulver, Pfeffer, Thymian, ½ TL Öl, 25 g Naturreis

Zwiebeln fein würfeln, Paprikaschote entkernen und waschen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel glasig dünsten. Tomatenmark und Gewürze hinzugeben und kurz mitdünsten. Zwiebelmischung abkühlen lassen, mit dem Tatar vermengen und in die Paprikaschote füllen. Die Paprikaschote in einen Topf setzen, mit etwas Brühe begießen und ca. 30 Minuten schmoren. Dazu den gekochten Reis reichen.

Noch mehr Rezeptideen erhalten Sie auf www.optifast.de, von Ihrem OPTIFAST® MY PERSONAL COACH und im tollen OPTIFAST® Kochbuch.

GLÜCKWUNSCH: SIE HABEN ES GESCHAFFT

Und so geht es jetzt weiter

Sie können stolz auf sich sein – 6 Wochen mit dem **OPTIFAST® Konzept für zuhause** liegen hinter Ihnen! Wie viel Gewicht Sie bis jetzt verloren haben, hängt von mehreren Faktoren ab. Zum Beispiel von Ihrem Ausgangsgewicht und davon, wie schnell und umfassend Ihr Körper Energie verbrennt. Jetzt geht es darum, dass Sie Ihr erreichtes Gewicht halten.

Sie möchten gern Ihren individuellen Kalorienbedarf errechnen? Das können Sie ganz einfach auf www.optifast.de. Oft ist Kalorienzählen aber gar nicht wichtig. Mit dem richtigen Gefühl für die Zusammenstellung von Lebensmitteln können Sie Ihr Wunschgewicht mühelos halten.

Immer im Blick: die Ernährungspyramide

Ausgewogene Ernährung ist eine Frage der richtigen Zusammenstellung. Produktgruppen, von denen Sie mehr essen sollten, bilden die Basis. Produkte, die nur in Ausnahmefällen konsumiert werden sollten, sind an der oberen Spitze.




Sollten Sie dennoch wieder zunehmen, warten Sie nicht ab, sondern handeln Sie sofort. Kontrollieren Sie Ihre Ernährung wieder genauer und treiben Sie mehr Sport.

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR IHREN ALLTAG

Damit halten Sie Ihr Gewicht

- Etwa 50% Ihrer täglichen Nahrung sollten aus **Kohlenhydraten** bestehen.
- **Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe:** Essen Sie täglich mind. 5 Portionen frisches Obst und Gemüse – am besten zu jeder Mahlzeit.
- **Fettarme Produkte** lohnen sich bei Fleisch, Fisch, Wurst, Käse und Milchprodukten. Achtung: Manche Light-Produkte werden mit viel zugesetztem Zucker „geschmackvoll“ gemacht.
- **Fleisch, Milchprodukte und Eier** enthalten viel hochwertiges Eiweiß, Calcium und Eisen, aber auch unerwünschte Stoffe wie Cholesterin. Empfehlung: pro Woche 2–3-mal Fleisch, max. 3 Eier und 1–2-mal Fisch.
- Verzehren Sie nur gelegentlich **Zucker** und Lebensmittel/Getränke, die mit Zuckerarten (z. B. Glukosesirup) hergestellt wurden.
- Würzen Sie mit **Kräutern und wenig Salz**. Wenn Salz, dann mit Jodid und Fluorid.
- **60–80 g Fett**, möglichst mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, pro Tag reichen aus. Achten Sie auf verstecktes Fett in Gebäck, Süßwaren und Fertigprodukten.
- **Garen Sie Speisen schonend** mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.
- **Alkohol** hat neben Kalorien den Nachteil, dass nach dem Konsum der Körper mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt ist. Die Fettverbrennung ist in dieser Zeit weitestgehend eingeschränkt.
- **Bewusstes Essen** hilft, richtig zu essen. Lassen Sie sich Zeit, das fördert das Sättigungsempfinden.
- Gesunde Ernährung ist schön und gut. Aber: Die Lebensfreude sollte nicht zu kurz kommen. **Genießen Sie Ihr Essen**, aber denken Sie an die richtige „Komposition“.



Sie möchten Ihre Ernährung immer wieder mit OPTIFAST®*home* Produkten als Ersatz einer Mahlzeit unterstützen? Auf www.optifast.de sehen Sie, bei welchen Apotheken Sie die Drinks, Suppen, Riegel und Cremes in allen Geschmacksrichtungen nachbestellen können.

WELCHE LEBENSMITTEL GÜNSTIG UND WELCHE UNGÜNSTIG SIND

Sie haben mehr Auswahl, als Sie vielleicht denken

LEBENSMITTEL-GRUPPE	GÜNSTIG	UNGÜNSTIG
Brot, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln	Roggen- und Weizenvollkornbrot, Knäckebrot, Mehrkornbrot und -brötchen, Kleiebrötchen, Mehrkorntoastbrot, ungesüßte Müsli Mischung, geschrotetes Getreide, Vollreis, ungeschälter Reis, Pellkartoffeln, Dampfkartoffeln, Teigwaren ohne Ei	Weißbrot, helle Brotsorten, Toastbrot und Brötchen, gesüßtes Müsli und Müsliriegel, geschälter Reis, mit viel Wasser gekochte Salzkartoffeln, Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten, Chips, Teigwaren mit Ei
Gemüse, Hülsenfrüchte	Alle frischen Gemüse, tiefgekühltes Gemüse ohne Zusätze, frische Kräuter, Sauerkraut, alle Hülsenfrüchte als Salat oder Eintopf (fettarm zubereitet), Sprossen	Gemüsekonserven (hoher Kochsalzgehalt), Tiefkühlgemüse mit Sahne oder Fettzusatz, fertige Hülsenfruchteintöpfe oder Gemüsesuppen in Dosen
Obst	Alle frischen Obstsorten, Trockenobst in kleinen Mengen, tiefgefrorenes, ungezuckertes Obst; vorsichtiger genießen: Weintrauben, Bananen, Datteln, Feigen	Gezuckerte Obstkonserven, Nüsse, Mandeln, Erdnüsse und Ähnliches (sehr fetthaltig!), Marmeladen
Milchprodukte, Käse	Milch, Joghurt (1,5 % Fett), Magerjoghurt, Dickmilch und Kefir (fettarm), Buttermilch, fettarmer Käse (bis 30 % F. i. Tr.), fettreduzierter Schnittkäse (20 % Fett i. Tr.), Speisequark (bis 20 % Fett i. Tr.), saure Sahne (10 % Fett i. Tr.) in geringen Mengen zum Verfeinern	Milch mit 3,5 % Fett und mehr, alle Sauermilcherzeugnisse mit höherem Fettanteil, Käse (mehr als 30 % Fett i. Tr.), Crème fraîche, Crème double, Schmand, Sahne



LEBENSMITTEL-GRUPPE

GÜNSTIG

UNGÜNSTIG

<p>Fisch</p>	<p>Rotbarsch, Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, grüner Hering, Heilbutt, Scholle, Thunfisch ohne Öl, Forelle, Forelle geräuchert</p>	<p>Lachs, Aal, frische Makrele und Hering in größeren Mengen, Matjes, ölhaltige Fischmarinaden, Brathering, mayonnaisehaltige Fischsalate, Muscheln, Krabben, Krebse etc. (mager, aber cholesterinhalzig), Seefische und Räucherfische (zu fett- und salzhaltig)</p>
<p>Fleisch, Geflügel</p>	<p>Magere Fleischteile vom Schwein und Rind ohne sichtbares Fett, Schweinerücken, Schweinekeule, mageres Schinkenmett, Filet, Rindfleisch: Keule, Schulter, Roastbeef, Filet, Tatar, mageres Rindermett, Beinscheibe, Kalb- und Lammfleisch, Putenfleisch, Hähnchenfleisch, Poularde</p>	<p>Fettes Fleisch: durchwachsen, mit Fetträndern, Schweine Nacken, Bauch und Fleisch mit Schwarte, „Thüringer Mett“, fetteres Schweinehackfleisch, fettes Rindermett, sämtliche Innereien (sehr cholesterinhalzig), Mastgans, Ente</p>
<p>Öle und Fette</p>	<p>Halbfettmargarine mit mindestens 50 % mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Sonnenblumenöl, Färbdistelöl, Distelöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Olivenöl</p>	<p>Margarine, Butter, Butterschmalz, pflanzliche Öle ohne genauere Angabe der Fettquelle, Mayonnaise, Schmalz, Gänseschmalz, Talg</p>
<p>Getränke</p>	<p>Mineralwasser (Natriumgehalt unter 20 mg/l), Kaffee, schwarzer Tee, Früchte- und Kräutertees, 1-mal täglich ungesüßter Fruchtsaft, verdünnt mit Mineralwasser (1:4), kalorienfreie Limonade mit künstlichen Süßungsmitteln</p>	<p>Fruchtsäfte, Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke, Diätnektare und Diätfruchtsaftgetränke, alle alkoholischen Getränke, Kakao, Milchmixgetränke, Limonaden, Cola-Getränke, Eistee, isotonische Getränke</p>

6

EINKAUFSTIPPS FÜR EIN STABILES WUNSCHGEWICHT

Wenn Sie jetzt einkaufen gehen, wissen Sie, wie Sie nicht mehr schwach werden! Sie kennen sich gut aus, was das Thema Ernährung angeht, und können lauernde Kalorien hinter farbenfrohen Verpackungen schnell ausfindig machen.

6 goldene Einkaufsregeln

- Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus und schreiben Sie Ihre Einkaufsliste, wenn Sie satt sind.
- Wählen Sie ein Geschäft, das eine große Bandbreite an Frischeprodukten, Getreideprodukten sowie Fleisch und Geflügel anbietet.
- Kaufen Sie nichts, was nicht auf Ihrer Einkaufsliste steht.
- Falls Sie nur wenige Dinge benötigen, wählen Sie einen Korb statt eines Einkaufswagens. Damit ist der Platz für Einkäufe beschränkt.
- Meiden Sie Regalgänge, aus denen Sie nichts benötigen, und nehmen Sie sich vor verlockenden Sonderangeboten an den Kopfen der Regale in Acht.
- Bleiben Sie stark beim Süßigkeitenangebot an der Kasse.

10

TIPPS, IHR GEWICHT NACHHALTIG STABIL ZU HALTEN

Sie wissen am besten, was gut für Sie ist

Im Grunde genommen ist alles ganz einfach: Sie wissen, was gut für Sie ist, und tun genau das Richtige. Unsere Tipps zur erfolgreichen Gewichtsstabilisierung sollen Sie lediglich unterstützen und erinnern. Der OPTIFAST® MY PERSONAL COACH motiviert Sie täglich, Ihr Wissen in Ihrem Alltag anzuwenden.

10 Tipps zur erfolgreichen Gewichtsstabilisierung

- Regelmäßiges Wiegen – am besten 1-mal wöchentlich
- Vergessen Sie Ihr Frühstück nicht
- Mehr Eiweiß, weniger Fett
- Viel trinken
- Protokollieren von Ess- und Bewegungsverhalten
- Verhaltensspielräume lassen, Genuss erlauben
- Viel Aktivität und Sport im Alltag
- Verringern Sie die Zeiten, in denen Sie passiv herumsitzen oder -liegen
- Zeitnahe Gegenmaßnahmen, falls das Gewicht steigt
Optional: Mahlzeitenersatz 1–2-mal pro Tag mit OPTIFAST®*home* Portionen



WERTVOLLE MEDIZINISCHE TIPPS

Damit es Ihnen gut geht

OPTIFAST® kommt ursprünglich aus dem klinischen Bereich und wurde zu einem großen Teil von Mediziner*innen mitentwickelt. Das gibt Ihnen die Sicherheit, eine fundierte Begleitung mit wertvollen Services zu einem erstklassigen Diätprodukt gewählt zu haben. Vertrauen Sie auf unsere Empfehlungen ganz unter dem Aspekt, dass Sie abnehmen und sich dabei wohl fühlen.

6 Tipps zum Wohlfühlen

- Nehmen Sie täglich die in der jeweiligen Woche vorgesehene Anzahl von OPTIFAST®*home* Portionen zu sich. Haben Sie eine Portion vergessen, holen Sie diese auf jeden Fall nach, indem Sie am selben Tag 2 Portionen für eine Mahlzeit zubereiten (2 Portionen in 400–500 ml Wasser einrühren).
- Trinken Sie täglich mindestens 2,5–3 l Flüssigkeit.
- Vermeiden Sie abführende und harntreibende Getränke (z. B. Mate- oder Brennnesseltee).
- Während der ersten 3 Wochen sollten Sie Saunabesuche, Therapiebäder mit Unterwassermassage, Sporttauchen, Schwimmen und alle weiteren anstrengenden Sportarten mit Ihrem Hausarzt absprechen.
- Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sprechen Sie vor Beginn und während der 6 Wochen mit Ihrem Hausarzt: In vielen Fällen muss die Dosierung einiger Medikamente angepasst werden.
- Während der gesamten 6 Wochen sollten keine Beruhigungs- und Aufputzmittel, Alkohol oder Drogen eingenommen werden.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte per E-Mail an info@optifast.de oder an unsere kostenfreie Serviceline unter 0800 1001635.

TRAININGSTIPPS – JEDER EXTRASCHRITT TUT GUT

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben

Mit Sport und regelmäßiger Bewegung können Sie Ihren Abnehmerfolg entscheidend beeinflussen und Ihr Wunschgewicht leichter halten. Wer Sport treibt, hat einen höheren Grundumsatz – das heißt, er verbraucht schon im Ruhezustand mehr Kalorien, hat weniger Appetit und fühlt sich einfach besser. Ideal für Ihre Gesundheit und Ihr Gewicht ist es, sich mindestens 3 mal pro Woche sportlich zu betätigen. Dabei sollten Sie schon ein wenig aus der Puste kommen – allerdings nicht zu sehr.

Ihr OPTIFAST® MY PERSONAL COACH hilft Ihnen, die für Sie richtige Bewegung zu finden.

Doch nicht nur sportliches Training zählt. Viele kleine Bewegungssequenzen im Laufe des Tages haben ebenfalls einen positiven Effekt. Überlegen Sie, wo Sie „Bewegungsinseln“ in Ihr tägliches Leben einbauen können.

- Nehmen Sie die Treppe, statt mit dem Lift zu fahren.
- Lassen Sie das Auto stehen und fahren Sie mit dem Rad zum Einkaufen oder zur Arbeit.

Was verbraucht wie viele Kalorien?

Ein halbe Stunde Yoga, dann ist das in Butter gebratene Wiener Schnitzel wieder ausgeglichen? So einfach ist es leider nicht. Um z. B. einen doppelten Hamburger mit einer großen Portion Pommes frites und Limonade wegzutrainieren, müssen Sie volle 7,5 km joggen.



WIE VIEL KALORIEN SIE BEI WAS VERBRAUCHEN

Eine kleine Übersicht für einen sportlichen Alltag



KALORIENVERBRAUCH BEI VERSCHIEDENEN TÄTIGKEITEN (10 MINUTEN)

KÖRPERGEWICHT (KG)	60	80	120
Tägliche Routine			
Schlafen	10	14	20
Sitzen (fernsehen)	10	14	20
Ankleiden oder waschen	26	37	53
Stehen	12	16	24
Treppe hinabgehen	30	40	60
Treppe hinaufgehen	75	100	144
Gehen (3 km/h)	25	35	50
Gehen (6 km/h)	52	72	102
Laufen (9 km/h)	90	125	178
Laufen (11 km/h)	118	164	232
Laufen (19 km/h)	164	228	326
Rad fahren (9 km/h)	42	58	83
Rad fahren (20 km/h)	89	124	178
Hausarbeit			
Betten machen	32	46	65
Fußböden aufwischen	38	53	75
Fenster putzen	35	48	69
Staub wischen	22	31	44
Kochen	32	46	65
Schnee schaufeln	65	89	130
Leichte Gartenarbeit	30	49	52
Unkraut jäten	49	68	98
Rasen mähen (elektrisch)	34	47	67
Freizeitbeschäftigung			
Federball	43	65	94
Fußball	69	96	137
Golf	33	48	68
Kanu fahren (7 km/h)	90	128	182
Kegeln (ohne Pause)	56	78	111
Korbball	58	82	117
Reiten	56	78	112
Schwimmen (Rücken)	32	45	64
Schwimmen (Kraul)	40	56	80
Ski laufen (alpin)	80	112	160
Skilanglauf	98	138	194
Squash	75	104	144
Tanzen (gemäßigt)	35	48	69
Tanzen (intensiv)	48	66	94
Tennis	56	80	115
Volleyball	43	56	94
Wasserski	60	88	130
Arbeiten ohne Bewegung			
Schreiben (sitzend)	15	21	30
Leichte Büroarbeit	25	34	50
Leichte Arbeit (stehend)	20	28	40
Tippen (Computertastatur)	19	27	39

WIR SIND AN IHRER SEITE

**Nutzen Sie unsere Unterstützung
über alle Kanäle**

OPTIFAST® MY PERSONAL COACH

Mit dem OPTIFAST® MY PERSONAL COACH unterstützen wir Sie noch persönlicher auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht. Direkt auf Ihrem Smartphone erhalten Sie täglich wertvolle Tipps, Rezeptvorschläge und jede Menge Motivationen – abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Ihr Abnehmziel.

OPTIFAST® SERVICETEAM

Wir sind von montags–donnerstags von 9 bis 17 Uhr und freitags von 9 bis 15 Uhr persönlich für Sie da.

Rufen Sie unsere kostenfreie Serviceline unter 0800 1001635 an. Oder schreiben Sie uns eine E-Mail an info@optifast.de

SOCIAL MEDIA

Werden Sie Teil einer bundesweiten Community gleichgesinnter Menschen. Auf Facebook haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen OPTIFAST® Teilnehmern auszutauschen.

APOTHEKE

Ihre OPTIFAST® Partner-Apotheke steht Ihnen stets mit Rat und Tat zur Seite.

OPTIFAST® ZENTRUM

Sie haben Interesse an den medizinisch geführten OPTIFAST® Programmen? Lassen Sie sich kostenlos in einem Adipositas-Zentrum in Ihrer Nähe beraten. Weitere Infos finden Sie unter www.optifast.de