

Information OPTIFAST® II Kurzprogramm (16 Wochen)

Geltungsbereich: MEDIPARG / OPTIFAST Zentrum |

Warum abnehmen?

Sie haben schon viele Diäten wegen ihres ernährungsbedingten Übergewichts gemacht, und auch abgenommen. Aber leider auch wieder zugenommen. Warum konnten Sie ihr Gewicht nicht halten?

Ihnen fehlte die qualifizierte Langzeitunterstützung!

Medizinisch empfohlen,

ermöglicht das OPTIFAST® II Kurzprogramm Ihnen Ihr Gewicht zügig zu verringern und auch langfristig zu halten. Sie lernen Essen wieder mit Lust zu genießen.

Ideal bei mittlerem Übergewicht,

kann das OPTIFAST® II Kurzprogramm allen Frauen und Männern helfen, die schon erfolglose Diätversuche unternommen haben. Übergewicht liegt vor, wenn eine Person einen Body-Mass-Index (BMI = Körpergewicht in kg geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in Metern) zwischen 25 und 30 hat und/oder Begleitscheinungen psychischer oder körperlicher Art vorliegen (Definition der Deutschen Adipositas-Gesellschaft).

Teilnehmen können alle übergewichtigen Personen ab 18 Jahre, die sich entschlossen

haben, durch schrittweise Veränderung ihres Essverhaltens sowie sonstiger Gewohnheiten zu ihrem Normalgewicht zu finden.

Das Besondere der ambulanten Therapie ist

die professionelle Betreuung durch erfahrene Ärzte, Verhaltenstherapeuten, Ernährungs- und Bewegungsfachkräfte mit jahrelanger Erfahrung. Im OPTIFAST® II Kurzprogramm (BMI 25 - 32) sind sowohl neueste ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse als auch gesammelte praktische Erfahrungen von medizinischen Profis aus ganz Deutschland eingeflossen. Der Teilnehmer kann daher ein nachhaltiges Arbeiten erwarten, bei dem er Schritt für Schritt den für seine Ziele passenden Weg entwickeln kann.

Eine kurze Beschreibung der ambulanten Therapie:

Das OPTIFAST® II Kurzprogramm verbindet die Fachgebiete Medizin, Verhaltens-, Ernährungs- sowie Bewegungstherapie. Es dauert insgesamt **16 Wochen** und gliedert sich in **drei Phasen**.

Vor dem Gruppenstart findet im Optifast-Zentrum eine medizinische und psychologische Eingangsuntersuchung statt.

Phase 1:

Eine **6-wöchige Fastenphase** mit Hilfe einer hochwertigen eiweißhaltigen und ballaststoffreichen Nahrung (Formuladiät). OPTIFAST-800® versorgt Sie mit allen notwendigen Nährstoffen, damit Sie sich wohlfühlen. Sie sind voll leistungsfähig und können allen gewohnten Tätigkeiten nachgehen. Der sichtbare Gewichtsverlust wirkt motivierend und ist obendrein gesund.

Phase 2:

Danach folgt eine **4-wöchige Umstellphase** mit intensiver Ernährungsberatung, in der Sie ihr Essen schrittweise auf normale, ausgewogene Mischkost umstellen. Auch während dieser Phase können Sie weiter an Gewicht verlieren.

Phase 3:

Im Einklang mit Ihren individuellen Wünschen schließt das Programm mit einer **6-wöchigen Stabilisierungsphase** zur Gewichtsicherung ab. Das neu erlernte Verhalten wird ausführlich trainiert und so fest verankert.

Information OPTIFAST® II Kurzprogramm (16 Wochen)

Geltungsbereich: MEDIPARG / OPTIFAST Zentrum I

Was wir von Ihnen erwarten:

Wir erwarten von Ihnen, dass Sie während der 16 Wochen Programmdauer konzentriert an Veränderungen arbeiten. Veränderungen, die Ihnen letztlich die eigenverantwortliche Steuerung Ihrer Ernährung, Bewegung und somit Ihres Gewichtes ermöglichen und eine regelmäßige wöchentliche Teilnahme am Programm.

Kurzvorstellung des Programmes

Das OPTIFAST® II Kurzprogramm ist ein

- 16-wöchiges interdisziplinäres Gewichtsreduktions- und Umstellprogramm
- fachärztlich beaufsichtigt
- wissenschaftlich begleitet und ausgewertet
- für leicht bis mittelschwer Übergewichtige (20 -30% Übergewicht)

Fachkompetente Profis helfen Ihnen

Das OPTIFAST® II Kurzprogramm beinhaltet folgende fachübergreifende Komponenten:

- Psychologische Gruppenbetreuung
- Ernährungsberatung durch Diätassistenten u. Dipl. Ökotrophologen

- medizinische Begleitung und Betreuung durch Ärzte u. Schwestern
- wöchentliche Bewegungsanleitung

Therapieverlauf

Das OPTIFAST® II Kurzprogramm hat folgende Programmstruktur:

- Gesamtdauer 16 Wochen
- davon 6 Wochen Diät mit einem langfristig klinisch getesteten Produkt (diätetisches Lebensmittel nach §14a Diätverordnung)
- ärztliche Eingangsuntersuchung, Laborwerte, BIA
- insgesamt 16 Gruppensitzungen mit wechselndem Sitzungsschwerpunkt (Verhaltenstherapie und Ernährungsberatung).

Ihr persönliches Ziel

Die primären Ziele des OPTIFAST® II Kurzprogramm sind wie folgt definiert:

- Erreichen einer deutlichen Reduktion des Körperfettes in der Diätphase
- Ernährungsumstellung nach aktuellen ernährungsmedizinischen Richtlinien im Anschluss an die Diätphase
- Verbesserung der Lebensqualität

Die Kosten

Wenn Sie sich entscheiden am Programm teilzunehmen, erhalten Sie ausführliche Unterlagen mit den Programminhalten, die Ihnen auch nach Abschluss des Programms weiterhelfen. Eine detaillierte Kostenaufstellung für die Programmteilnahme und Materialien erhalten Sie von der Programmleitung des Optifast-Zentrums. Sie werden sehen, dass das OPTIFAST® II Kurzprogramm seinen Preis wert ist.

Kontaktdaten:

OPTIFAST-ZENTRUM FRANKFURT I

MEDIPARG Sachsenhausen
Physiotherapie des Krankenhauses
Sachsenhausen

Schifferstraße 59

60594 Frankfurt

Ansprechpartner:

Cornelia Hoffmann

Telefon: 069-6605 1423

Fax: 069-6605 1623

Email: choffmann@khs-ffm.de