

OPTIFAST®

TESTADO
CLÍNICAMENTE

Dieta hipocalórica: Optifast®

La versatilidad de las dietas Optifast® se demuestra en sus múltiples opciones de uso:

- Como **Dieta Exclusiva**.
- Como **Dieta Mixta**:
 - De 1.200 Calorías
 - De 1.500 Calorías

DIETA EXCLUSIVA

La dieta exclusiva se basa en la **toma diaria de 4 sobres Optifast®**. El paciente no corre el riesgo de cometer errores dietéticos ya que el aporte de nutrientes esenciales para el organismo será siempre el suficiente y constante. Por el contrario, la ingesta de calorías se reduce hasta las 603.

Su fórmula consigue combinar una administración simple y rápida con el agradable sabor de sus diferentes variantes: batidos, natillas y sopa de verduras.



BATIDOS

Para preparar allá donde vayas en cuatro deliciosos sabores: chocolate, vainilla, fresa y café. Verter el contenido en agua fría y remover enérgicamente. Beber recién preparado aunque es posible prepararlo por la mañana y llevar en el bolso dentro de una botella o bidón.



NATILLAS

No renuncies al placer de comer con estas apetitosas natillas: vainilla y chocolate. Añadir en agua fría y remover enérgicamente. Dejar reposar durante tres minutos. Si se desea, enfriar en la nevera durante 10 minutos para que estén más gustosas.



SOPA

La alternativa salada, ideal para tomar caliente. Se puede preparar tanto con agua fría como con agua caliente hasta 60 grados. Remover y consumir.



BARRITAS

La variedad más deliciosa y más fácil de llevar para cuidarte donde sea: chocolate, frutas del bosque y capuccino.

Para una dieta correcta, se recomienda:
Beber 2 litros de líquidos sin calorías al día.
Hacer 3 sesiones de ejercicio de 10 minutos diarias.

OPTIFAST®

TESTADO
CLÍNICAMENTE

DIETA MIXTA

Optifast® se puede combinar con alimentos bajos en calorías ya que cada sobre aporta 17,3 g de proteínas, 201 Calorías y una tercera parte de las necesidades diarias en vitaminas y minerales.

Forma de administración para tratamientos a medio y largo plazo y para períodos de mantenimiento:

1200 kcal/día:

2 sobres al día de Optifast® en sustitución de 2 comidas y un menú hipocalórico a base de alimentos habituales hipocalóricos. Ver ejemplo 2.

1500 kcal/día:

1 sobre al día de Optifast® y dos menús a base de alimentos habituales hipocalóricos.

EJEMPLOS

1. DIETA EXCLUSIVA* OPTIFAST® (800 kcal)

Debe tomar 4 sobres al día de Optifast® repartidos en:

DESAYUNO

COMIDA

CENA

Y escoger entre **media mañana** o **media tarde**.

*Se recomienda utilizar Optifast® bajo la supervisión del médico, especialmente cuando se usa como dieta exclusiva durante más de 3 semanas.



2. DIETA MIXTA (1200 kcal)

Ejemplo de un día con Optifast

Desayuno



1 pieza de fruta mediana
o 2 pequeñas



Café o té opcional



2 rebanadas de pan integral con queso
fresco tipo burgos / pavo/ atún...

Media mañana



1 yogur desnatado



Puñado de frutos secos o
pieza de fruta



Infusión o café

Comida



OPTIFAST®

208
kcal

o bien



1 plato de verdura , 1 plato de pescado o carne
y 1 pieza de fruta

Merienda



1 yogur desnatado



1 pieza de fruta mediana
o 2 pequeñas



Infusión

OPTIFAST®

TESTADO
CLÍNICAMENTE

2. DIETA MIXTA (1200 kcal)

Cena

OPTIFAST®



208
kcal



■ **Camina 30 minutos** cada día.



■ Si no tienes tiempo, intenta **bajar una parada antes** cuando vayas o vuelvas del trabajo.



■ **No cojas la moto ni el coche** para realizar desplazamientos cercanos.



■ **Utiliza las escaleras** en vez del ascensor.



■ Cuando veas la televisión **usa la bicicleta estática**.



■ **Realiza actividades en compañía:** pasear, ir en bici, ir de excursión, etc.

