



SERVICE

- › Ausführliche Beratungs- und Therapieplanung
- › Medizinische Eingangsuntersuchung und persönliche Therapiebegleitung
- › Dauer der Betreuung und Inhalte der Beratungseinheiten werden individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.
- › Verhaltenstraining und persönliches Coaching
- › Erstellung individueller Ernährungspläne und Ernährungstrainings
- › Personal Training und Erstellung individueller Bewegungspläne
- › Modifiziertes Fasten mit der Formula-Diät OPTIFAST® 800
- › Nach Bedarf auch telefonische Betreuung
- › Freie Terminwahl für Ihre Gespräche

.....

Ein Spezialistenteam aus Diplom-Psychologen, Bewegungstherapeuten, Ernährungsfachkräften und Ärzten unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben mit viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen!

BEHANDLUNGSKOSTEN

Bitte fordern Sie die genaue Kostenkalkulation für das von Ihnen gewünschte Leistungsangebot an.

BERATUNGSGEHÄLTEN

Gerne teilen wir Ihnen die Themenschwerpunkte der einzelnen Beratungsgespräche mit.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihr OPTIFAST®-Zentrum:



oder an:

**www.optifast.de
optifast.service@de.nestle.com**



Ihr individuelles Abnehm-Coaching

**VON UNSEREM EXPERTENTEAM
RUNDUM HERVORRAGEND BETREUT!**



PERSÖNLICH UND INDIVIDUELL

Erlernen Sie mit uns ein neues und gesundes Ernährungsverhalten!

Ob Sie beruflich stark eingebunden, viel unterwegs sind oder unregelmäßige Arbeitszeiten haben, wir bieten Ihnen ein speziell auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtetes Abnehm-Coaching an! Ihre Gesundheit und Ihr Körpergewicht sind sehr eng mit beruflichen Gegebenheiten und den daraus entstandenen Ess- und Bewegungsgewohnheiten verbunden. Finden Sie mit uns individuelle Lösungswege für Ihre persönliche Lebenssituation!

Das professionell unterstützte Training beinhaltet die schrittweise Umsetzung Ihrer Ziele und führt Sie zum Erfolg!



LEISTUNGSPAKET 1

- Dauer** > 10 Monate
Davon > 3 Monate modifiziertes Fasten mit dem Produkt OPTIFAST 800
> 2 Monate Umstellungsphase
> 6 Monate Training und Stabilisierung

Betreuung während der 10 Monate

- > 1 Medizinische Eingangsdiagnostik
- > 1 Psychologisches Eingangsgespräch
- > 1 Medizinische Untersuchung
- > 15 Ernährungsberatungen
- > 4 psychologische Gespräche (1 davon Abschlußgespräch)
- > 3 Personal Trainings

.....

LEISTUNGSPAKET 2

- Dauer** > 5 Monate
Davon > 6 Wochen modifiziertes Fasten mit dem Produkt OPTIFAST 800
> 4 Wochen Umstellungsphase
> 16 Wochen Training und Stabilisierung

Betreuung während der 5 Monate

- > 1 Medizinische Eingangsdiagnostik
- > 1 Psychologisches Eingangsgespräch
- > 1 Medizinische Untersuchung
- > 10 Ernährungsberatungen
- > 2 psychologische Gespräche (1 davon Abschlußgespräch)
- > 3 Personal Trainings



LEISTUNGSPAKET 3

- Dauer** > Individuell auf Sie zugeschnitten
- > Persönliche Beratungs- und Therapiezusammensetzung
 - > Dauer der Betreuung sowie Anzahl der Beratungsgespräche werden nach Ihrem Wunsch zusammengestellt
 - > Hilfe bei Ihrer Ernährungsumstellung, z.B. bei Allergien, Nahrungsunverträglichkeiten, Diabetes mellitus, Adipositas und Übergewicht durch Ernährungsfachkräfte und Psychologen
 - > Die Kosten werden nach individuellem Bedarf berechnet

Finden Sie Ihren ganz persönlichen Weg zu einem gesunden und aktiven Lebensstil!