



Az OptiWeight Program

Az **OptiWeight** egy komplex testsúlycsökkentő program, melynek három szakasza van:

- A. testsúlycsökkentő szakasz (**OptiWeight Total** és **OptiWeight Total Plus**)
- B. átállás szakasza hagyományos étrendre (**OptiWeight Átállás 4,3,2,1**)
- C. testsúlymegtartó szakasz (**OptiWeight Részleges**)

A. Testsúlycsökkentő szakasz: OptiWeight Total és OptiWeight Total Plus Időtartama: 1-18 hónap

Ez a szakasz a teljes étrend helyettesítés szakasza. Három fő pillérre támaszkodik:

1. **DIÉTA: Napi teljes étrendet helyettesítő, testsúlycsökkentés céljára szolgáló, alacsony kalóriatartalmú ételek használatával.** A napi 5x étkezés a teljes étrendet helyettesíti, 800 kcal energiabevitel mellett. A csökkentett szénhidrát, emelt fehérje tartalmú ételekhez extra nyomelemek, vitaminok és ásványi anyagok vannak adva, ami biztosítja a szervezet mindenkori működéséhez szükséges összes fontos elemet. Nincsen szükség étrend kiegészítőkre, beiktatott extra étkezésekre, vitaminok szedésére. Ilyen kalóriabevitel mellett a zsírbontás mértéke ráadásul olyan szintet ér el, hogy a vérben megemelkedik a ketontestek szintje, mely a zsírbontás egyik mellékterméke. A kialakuló ketózis nagyon hatékony étvágycsökkentő, a fizikális éhség teljesen megszűnik, vagy jelentős mértékben csökken. Az ételek szárított, porított formában készülnek, csak forró, vagy hideg vizet, időnként tejet kell hozzájuk adni és adott esetben mikrohullámú sütőben elkészíthetők. Kínálunk reggelire shakeket, zabkását, müzlit, főétkezésekre (ebéd, vacsora) leveseket, tésztaféléket, kísértkezésekre pedig csokiszeletek vagy süti áll rendelkezésre. Gyorsan, egyszerűen, kényelmesen lehet fogyni, miközben éhségérzet nincsen, vagy jelentősen csökkent! Az ételek a testsúlycsökkentésre szánt, teljes étrendet helyettesítő élelmiszerek minden európai és magyarországi jogszabályának megfelelnek.
2. **ÉLETMÓDVÁLTÁS: Motivációs csoportfoglalkozások keretében.** Életmódváltás nélkül a leadott testsúly biztosan visszatér (jó jó effektus): *„Ha azt (t)eszted amit eddig (t)ettél, akkor azt kapod amit eddig is kaptál”*. Heti 1 órában interaktív, motivációs csoportos beszélgetés (fiúk, lányok szeparálva), mely tudományosan alátámasztott viselkedés-terápás elemek felhasználásával praktikus tanácsokat nyújt az életmód változtatás minden területére. A beszélgetések során képzett motivációs tanácsadóink segítségével olyan fontos képességeket lehet elsajátítani, amivel a túlevés kezelhető, csökkenthető: miért fontos a motiváció és hogyan őrizzük meg azt; miért szükséges napi 5x étkezni és hogyan rakjuk össze azt; miért szükséges minden étkezésnél leülni és figyelni arra, hogy lassan együnk; miért fontos az önbecsülés; hogyan ne legyünk stresszevők; stb.
„Nem az elhízás a betegség, hanem a túlevés”. Aki külsőleg szeretne változni, annak el kell fogadnia, hogy belülről is szükséges változni! A beszélgetéseket irodánk tárgyalójában tartjuk. A járványhelyzet alatt csak online beszélgetéseket tartunk.

3. **RENDSZERES TESTMOZGÁS.** Ezt egyénileg végzi mindenki, hetente 3x30 perccel indulva el kell érni a minimum heti 150 perc (3x50, vagy 5x30 perc) megfelelő intenzitású, kardiogén mozgást. A megfelelő intenzitás azt jelenti, hogy a pulzusnak el kell érnie az életkori maximális pulzusszám 80%-t ($0.8 \times (220 - \text{életkor})$), amit legalább a fizikai aktivitás 50%-ban meg is kell tartani.

Amennyiben a súlycsökkentő szakaszban a diéta, életmódváltás és mozgás is megfelelően kontrollált és intenzív, akkor a fogyás üteme középkorú nőkben 100kg feletti induló súlynál általában 2 kg hetente (8kg/hó), 90-100kg közötti indulásnál 1,5 kg hetente (6 kg/hó); 80 kg alatti testsúlynál kb. 1 kg hetente (4-5 kg/hó). Férfiakban a magasabb alapanyagcsere következtében a fogyási ütemek 0,5 kg-al magasabbak hetente mint a nőknél. Fialább életkorban akár ennél magasabb ütem is elérhető a magasabb anyagcsere következtében.

B. Átállási szakasz (időtartama 25-35 nap). A diéta visszaállítása hagyományos étrendre. A napi ötszöri teljes étrendet helyettesítő ételleket 5-7 naponta állítjuk át egyesével, fokozatosan egy testsúly megtartó, hagyományos ételleket tartalmazó, alacsony energiatartalmú (1200-1300 kcal naponta) diétára.

C. Testsúlymegtartó szakasz.

- 1) **A célsúlyukat elérők:** hagyományos étellekre történő visszaállást követően továbbra is hagyományos, de csökkentett energiatartalmú, 1700-2100 kcal-ás étrendre állnak át fokozatosan, ritkább de rendszeres ellenőrzés mellett: 3 havonta ellenőrzés az átállást követő 12 hónapban. A testsúly megtartás időtartama életünk végéig tart!
- 2) **A diétát átmenetileg felfüggesztők:** akiknél túl nagy az induló testsúly, és túlságosan hosszú lenne a teljes étrend helyettesítés szakassza, azoknál lehetőség van átmeneti súlymegtartó szakasz közbeiktatására. *3 hónap intenzív súlycsökkentő szakaszt követően* részleges étrend-helyettesítő időszak szűrhető közbe, amíg az újabb intenzív súlycsökkentés el nem indul. A hagyományos étkezések számától függően 4+1 (1 hagyományos étkezés), 3+2 (2 hagyományos étkezés) menü alkalmazható. *Javasolt időtartama 1-6 hónap.*

A programban való részvétel feltételei

Napi teljes étrendet alkalmazó diéta csak orvosi kontroll mellett végezhető Magyarországon, ezért induláshoz az alábbiak szükségesek:

- 1) **Orvosi vizsgálat:** tisztázandó az elhízás esetlegesen hormonális okait, szükséges gyógyszeres változtatásokat, illetve társbetegségek felismerése/kezelése.
- 2) **Laborvizsgálat,** mely tartalmaz: vese, máj és pajzsmirigy funkciót, vizelet vizsgálatot.
- 3) **Adatkezelési** valamint **tájékoztatási nyilatkozatok** aláírása.

Szükség esetén tudunk adni egy **házi orvosi/kezelőorvosi tájékoztató** dokumentumot is, ha az egyéb társbetegséget kezelő kezelőorvos igényli azt.

Folyadékbevitel

A diéta mellett nagyon fontos a megfelelő folyadékbevitel három fontos okból: 1.) enyhe fokú szomjúságérzés éhségérzetként jelentkezik 2.) a kialakult ketózisnak enyhe fokú vízhajtó hatása van, ezért az elvesztett folyadékot pótolni szükséges 3) a zsírsav molekulák bontásánál minden hasításhoz 1 vízmolekula beépülése szükséges. A fentiek miatt **3 liter folyadék elfogyasztása szükséges naponta**. Ökölszabályként: minden ébren töltött órában 2 dl. A folyadék lehet víz, leveles tea, vagy bármilyen kalóriamentes ital. A vizet lehet ízesíteni kalóriamentes édesítővel: stevia, vagy eritrit, esetleg étkezési citromsav hozzáadásával limonádé elkészítéséhez. Kávét lehet inni feketén, cukor nélkül, édesítővel. Aki tejjel issza és naponta 3 adagnál nem többet, akkor kevés tej (max 0,5 dl/adag) hozzáadása is engedélyezett.

Mellékhatások

A diétának csak kevés mellékhatása ismert, azok is ritkák:

- a ketózis kialakulásáig lehet levertség érzet, éhség, fejfájás, esetleg hasmenés, puffadás és szelesedés (szója és borsótartalom miatt). Ezek döntően átmenetiek, vagy könnyen kezelhetők (pl. gázkötő simeticon)
- későbbiekben ritkán székrekedés (megfelelő folyadék és rostbevitellel elkerülhető), illetve fázékonyság, felállásnál megszédülés. Nőknél a menstruációs ciklust is megzavarhatja átmenetileg, illetve lehet átmeneti enyhe hajhullás. A ketózis egyik jelzője az enyhe acetonos lehelet lehet (szájsprayt használjunk és ne rágógumit).

A menü

Az alábbiak szerint látható az első heti próbadiéta, melyben gyakorlatilag minden ételünk szerepel. A napi ötszöri étkezést érdemes úgy szétbontani, hogy a nem alvással töltött időszakban kb 3 óránként kelljen enni: **7h- 10h- 13h- 16h- 19h.**

Próbamenü

	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő:	csokoládé shake (vízzel) – 125 kcal	tejcokis nugát – 125 kcal	bolognai spagetti -220 kcal	gombaleves – 125 kcal	spárgakrém leves–210 kcal
Kedd:	vanília shake (vízzel) – 125 kcal	éticsokis nugát – 125 kcal	Zöldséges Chili– 210 kcal	zöldségleves – 125 kcal	sajos-sonkás omlott – 200 kcal
Szerda:	erdei gyüm. shake (vízzel) – 125 kcal	mandulás szelet – 125 kcal	pásztorpite – 125 kcal	brownie – 200 kcal	Hamis sajtleves tésztával – 200 kcal
Csütörtök:	eper shake(vízzel) – 125 kcal	müzli szelet – 120 kcal	Thai tészta – 200 kcal	almás-fahéjas zabkása (vízzel) – 150 kcal	Gombás rizottó – 250 kcal
Péntek:	banán shake (tejjel) – 210 kcal	citromos szelet – 125 kcal	pasta carbonara – 190 kcal	dupla csoki szelet– 160 kcal	sonkás gombaleves – 125 kcal
Szombat:	karamell shake (tejjel) – 210 kcal	karamell szelet – 120 kcal	brokkolis tészta– 250 kcal	zabkása (vízzel) – 150 kcal	csibelevés – 125 kcal
Vasárnap:	café latte shake (vízzel) – 125 kcal	áfonyás szelet – 140 kcal	Mexikói taco – 200 kcal	csokis-karamellás müzli – 230 kcal	currys csirkelevés – 125 kcal

Elérhető még fehércsoki shake, eper-banán turmix, illetve kékáfonya-alma shake, valamint sós-mogyoró szelet is. A ténylegesen kiadott menü az éppen rendelkezésre álló ételek függvényében a fenti táblázattól időnként eltérhet.

A későbbiekben alkalmazható menü összeállításával, az ételek elkészítésével, ízesítésével kapcsolatban hasznos információkat tartalmaz **termékkatalógusunk** első része, melyet mellékelünk, érdemes a programot elkezdőknek alaposan átolvasni. Ennek második részében az összes, általunk forgalmazott étel részletes leírása és elkészítési útmutatója található.

A program ára

A testsúlycsökkentő szakasz (**OptiWeight Total**) ára hetente **29 750 Ft**, mely tartalmaz napi 5 ételcsomagot (összesen 35 db), a rendszeres konzultáció és orvosi kontroll árát. Egyéb díjak, rejtett költség nincsen. Az átállás szakaszában (**OptiWeight Átállás**), illetve a testsúlymegtartó szakaszban (**OptiWeight Részleges**) a kevesebb ételcsomag miatt arányosan csökkennek a költségek is. Igény szerint ezen szakaszok csökkentett árainról részletes tájékoztatót tudunk küldeni.

Szállítási díj

Akik valamilyen oknál fogva nem tudnak eljönni a konzultációkra, azok részére lehetőség van a csomagot szállítással kérni. Belföldi szállításkor a GLS szolgáltatásait használjuk, aktuális szállítási díjaik a honlapjukon elérhetőek:

(<https://gls-group.eu/HU/hu/gls-csomagpont/csomagfeladas>).

A csoportfoglalkozások helyszíne:

Kecskeméten: Mária krt. 11.

Budapesten: Lions Klubok Magyarországi Központja, Podmaniczky u. 16. Fsz. 6 (6-os csengő)

Remélem programunk felkelti érdeklődését! Bármilyen további kérdésével nyugodtan keressen bennünket!

Sikeres fogyást!



Üdvözlettel:

Dr. Wórum Endre főorvos | Programvezető

OptiWeight | Kecskemét | Mária krt. 11. |

T: +36 30 710 5406 | M: +36 20 396 3698 |

www.optiweight.hu

info@optiweight.hu



Think of balance