

Варианты программы питания* OPTIFAST®

1. Полноценная трёхступенчатая программа питания OPTIFAST®

Важно! При соблюдении рекомендаций по питанию употреблять не менее 2 литров воды в день

1-2 месяц

Интенсивная фаза



Всего ~800 ккал в день:

- 3 порции питания OPTIFAST® (~600 ккал)
- дополнительный рацион (~200 ккал)

Рекомендации по дополнительному рациону питания на ~200 ккал

- + некрахмалистые овощи (на ~150 ккал)
- + 1 чайная ложка растительного масла для заправки (на ~50 ккал)

1 порция питания OPTIFAST® ≈ 200 ккал

3 месяц

Переходная фаза. Часть 1



Всего ~1 000 ккал в день:

- 2 порции питания OPTIFAST® (~400 ккал)
- дополнительный рацион (~600 ккал)

Рекомендации по дополнительному рациону питания на ~600 ккал

- + 1 низкокалорийное блюдо (на ~400 ккал)
- + некрахмалистые овощи (на ~150 ккал)
- + 1 чайная ложка растительного масла для заправки (на ~50 ккал)

1 порция питания OPTIFAST® ≈ 200 ккал

4-5 месяц

Переходная фаза. Часть 2



Всего ~1 200 ккал в день:

- 1 порция питания OPTIFAST® (~200 ккал)
- дополнительный рацион (~1 000 ккал)

Рекомендации по дополнительному рациону питания на ~1000 ккал

- + 2 низкокалорийных блюда (на ~650 ккал)
- + некрахмалистые овощи (на ~200 ккал), фрукты (на ~100 ккал)
- + молочный продукт (на ~50 ккал)

1 порция питания OPTIFAST® ≈ 200 ккал

6 месяц

Поддерживающая фаза

Поддержание полученных результатов

- основной рацион (~1 500 ккал)

Рекомендации по рациону питания на ~1500 ккал

- + 3 низкокалорийных блюда (на ~1100 ккал)
- + некрахмалистые овощи (на ~200 ккал), фрукты (на ~100 ккал)
- + молочный продукт (на ~100 ккал)

2. Частичная замена приёмов пищи питанием OPTIFAST®

Возможна замена от 1 до 3 приёмов пищи в день питанием OPTIFAST®^{1,2,3}

1 порция питания OPTIFAST® ~200 ккал

*** При формировании суточного рациона питания важно учитывать не только калорийность самих продуктов и блюд, но и всех остальных составляющих приёма пищи, включая соусы, заправки и напитки**

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

1. СГР №АМ.01.48.01.004.Р.000358.12.22 от 22.12.2022 г., СГР №АМ.01.48.01.004.Р.000360.12.22 от 22.12.2022 г., СГР №АМ.01.48.01.004.Р.000050.03.24 от 01.03.2024 г.

2. Ard JD, Lewis KH, Rothberg A, et al. Effectiveness of a total meal replacement program (OPTIFAST® Program) on weight loss: results from the OPTIWIN study. Obesity. 2018; doi:10.1002/oby.22303 //Ард Дж. Д., Льюис К. Х., Ротберг А. и др. Эффективность программы полной замены питания (программа OPTIFAST®) на результаты снижения веса в соответствии с исследованием ОПТИВИН. Ожирение. 2018; doi:10.1002/oby.22303. С участием 273 мужчин и женщин (135 участников применяли питание OPTIFAST®, 138 участников соблюдали стандартную диету). Результаты исследования через 26 недель: 84,4% участников, употреблявших питание OPTIFAST®, в среднем потеряли 12,4% от массы тела, при этом 60,9% участников на стандартной диете в среднем потеряли 6% от массы тела

3. Steven, S. et al. Very Low-Calorie Diet and 6 Months of Weight Stability in Type 2 Diabetes: Pathophysiological Changes in Responders and Nonresponders. Diabetes Care 39 (2016): 808 - 815. // Стивен С. и др. Очень низкокалорийная диета и 6 месяцев стабильности веса при диабете 2 типа: патофизиологические изменения у пациентов. Диабетическая Помощь 39 (2016): 808 - 815