

Therapeutisch begleitetes 5:2 Intervallfasten

Patient/in

Prinzip: An **5 Essenstagen** pro Woche können Sie normal essen und vermindern die Kalorienaufnahme bei den zwei fettreichsten Mahlzeiten durch je 2 Tabletten formoline L112 mit reichlich Wasser.

An **2 Fastentagen** pro Woche reduzieren Sie Ihre Kalorienzufuhr auf 25 % des normalen Tagesbedarfs und senken das Hungergefühl durch je 2 Kapseln formoline mannan 30 Minuten vor jeder der drei leichten Mahlzeiten mit viel Wasser.

Bei Diätkrisen: Ablenkung, Bewegung, Tee trinken

Wichtige Tipps:

- Lebensmittel wie Gemüse, Suppen wählen
- Eiweiß wie Hülsenfrüchte, mageres Fleisch/Fisch bevorzugen
- Ausreichend kalorienarme Flüssigkeit trinken
- Vermeiden von Zucker, Alkohol, Säften, Weißmehl
- So integrieren Sie mehr Bewegung (mind. 30 Min./Tag) in Ihren Alltag: Treppen statt Aufzug, zu Fuß zur Arbeit oder zum Einkaufen, Morgenspaziergänge, Wochenendausflüge mit körperlicher Aktivität (Wandern, Radfahren, Stadtbummel)

QR-Code mit dem Handy scannen für umfassende Info mit extra leckeren Beispielen für Essens- und Fastentage



Mitbringen, bei meinem nächsten Praxisbesuch

1 Ein realistisches Zielgewicht festlegen

Startgewicht:

 kg

Wohlfühlgewicht:

 kg

Zwischenziel
bis

.....(Datum)

kg

2 Fastentage festlegen

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Es sollte mind. ein Tag zwischen den Fastentagen liegen (z.B. Montag und Donnerstag)

3 Persönlicher Wochen-Bericht

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gewicht
Beispiel	+4L	/ 6M	+4L	-0	+6M	-4L	+2L	108,4 kg
1. Woche								
2. Woche								
3. Woche								
4. Woche								
5. Woche								
6. Woche								

Tragen Sie ein, wie Sie den Tag bewerten und welche Präparate Sie angewendet haben.

Der Tag ist:

- + gut gelungen
- / ging so
- war ein Rückfall

Abnehm-Verstärkung durch:

- 4 Anzahl Tabletten/Kapseln
- L formoline L112
- M formoline mannan

Bleiben Sie dran! Gewohnheiten prägen sich mit der Zeit ein!

Wiegen Sie sich 1× pro Woche (am besten immer am gleichen Wochentag, morgens nüchtern)

4 Notizen für den nächsten Praxisbesuch (Erfahrungen, Fragen, Probleme):