

Mein persönlicher 6-Wochen-Plan. Der Weg zum Wunschgewicht – jetzt starten!

 Rausreissen, Gewicht eintragen und immer dabeihaben!



Viel trinken:

2 - 3 Liter kalorienarmes Getränk oder ungesüsster Tee (Versuchen Sie Alkohol zu meiden)



Bewegung und Sport:

2 - 3x pro Woche helfen zur Gewichtsabnahme

1. Startgewicht: _____

Woche	1	2	3	4	5	6	7	
	1. Startphase 4x Modifast Programm*		2. Reduktionsphase 3x Modifast Programm und 1x kalorienarme Ernährung		3. Kontinuitätsphase 2x Modifast Programm, 2x kalorienarme Ernährung		4. Kontrollphase 1x Modifast Programm, kalorienarme Ernährung <2000 kcal	
	 = ca. 840 kcal		 = ca. 1200 kcal		 = ca. 1400 bis 2000 kcal		 = ca. 1400 bis 2000 kcal	
	 Frühstück  ca. 214 kcal	 Frühstück  ca. 216 kcal	 Frühstück  ca. 217 kcal	 Frühstück  ca. 150 kcal	 Znüni  ca. 236 kcal	 Znüni  ca. 214 kcal	 Mitagessen  ca. 620 kcal	 Znüni  ca. 214 kcal
	 Mitagessen  ca. 208 kcal	 Mitagessen  ca. 400 kcal	 Zvieri  ca. 127 kcal	 Mitagessen  ca. 400 kcal	 Nachessen  ca. 220 kcal	 Nachessen  ca. 210 kcal	 Nachessen  ca. 510 kcal	 Nachessen  ca. 250 kcal
3. Gewicht:								

2. Wunschgewicht: _____

4. Endgewicht: _____

* Achtung: Werden alle herkömmlichen Mahlzeiten durch 4 Modifast Mahlzeiten = 1 Tagesration ersetzt, darf Modifast Programm **ohne ärztlichen Rat** nicht länger als drei Wochen verwendet werden.