



## رژیم غذایی ایتیفست بسیار کم کالری

## Very Low Calorie Optifest Diet

VERY LOW CALORIE  
OPTIFEST DIET

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ **سطح نگهداری:** در این سطح، یک وعده غذایی کم کالری سوم معرفی شده و محصولات OPTIFAST VLCD حذف می شوند. در حال حاضر رژیم غذایی شامل: ۳ وعده غذایی کنترل شده با کالری (تقریباً هر کدام ۳۵۰ کالری)، حداقل ۲ فنجان سبزیجات کم نشاسته، ۲ وعده میوه، ۱ وعده لبنیات و ۲ لیتر آب است. کل کالری دریافتی تقریباً ۱۵۰۰ کالری است.

### ▶ **متقاضیان برنامه OPTIFAST VLCD** ◀

اگر شاخص توده بدنی شما زیر ۳۰ کیلوگرم در مترمربع است (یا ۲۷ با عوامل خطر) ما توصیه نمی کنیم که سطح شدید برنامه OPTIFAST VLCD را دنبال کنید. با این وجود ممکن است انتخاب کنید که از سطح ۲ فعال یا سطح ۱ فعال استفاده کنید.

### ▶ **تاثیر برنامه OPTIFAST VLCD بر** ◀

#### سرعت متابولیسم

رژیم های بسیار کم کالری مانند میزان شدید در برنامه OPTIFAST VLCD برای کاهش سریع وزن بی خطر و موثر هستند. تحقیقات اخیر نشان داده است که برنامه های VLCD به نتایج طولانی مدت بدتری منجر نمی شوند و با نرخ بالاتر افزایش وزن نسبت به سایر روش های رژیم غذایی که پیشرفت کندتری در کاهش وزن دارند، ارتباطی ندارند.

### ▶ **جایگزینی وعده های غذایی در برنامه OPTIFAST VLCD** ◀

این برنامه به گونه ای طراحی شده است که شما می توانید بر اساس علاقه و سبک زندگی خود انتخاب کنید که کدام وعده ها را جایگزین کنید.

OPTIFAST<sup>TM</sup>  
VERY LOW CALORIE  
DIET



Active 1  
LEVEL

◀ **سطح فعال ۱:** سطح ۱ فعال برنامه OPTIFAST VLCD با محدود کردن کالری، که در سطح فعال ۱ تقریباً ۱۲۰۰ کالری در روز است، به کار خود ادامه می دهد. همچنین شما باید موارد زیر را داشته باشید:

◀ ۲ وعده غذایی کم کالری (هر کدام تقریباً ۳۵۰ کالری)

◀ ۲ فنجان یا بیشتر سبزیجات کم نشاسته

◀ ۲ لیتر آب یا مایعات بدون کالری (حداقل)

◀ ۲ وعده میوه

◀ ۱ وعده لبنیات

سطح فعال ۱ می تواند به عنوان یک برنامه جایگزینی وعده غذایی برای افرادی با BMI ۲۵-۳۰ کیلوگرم در مترمربع که می خواهند وزن کم کنند اما سطح شدید برای آن ها توصیه نمی شود، استفاده شود.







Very Low Calorie  
Optifast Diet

Very Low  
Calorie  
Optifast Diet

## ◀ سطوح رژیم غذایی ▶ OPTIFAST

◀ سطح شدید: سطح فشرده برنامه

OPTIFAST VLCD رژیم غذایی با کالری بسیار کم است. چارچوب زمانی توصیه شده برای این سطح حداکثر ۱۲ هفته است.

◀ **سطح فعال ۲:** در این سطح شما ۲ وعده غذایی را با محصولات OPTIFAST VLCD جایگزین می کنید و شامل ۱ وعده غذایی سالم است که تقریباً ۳۵۰ کالری دارد. شما می توانید از هر ترکیبی از محصولات OPTIFAST VLCD استفاده کنید. سطح فعال ۲ برنامه OPTIFAST VLCD برای موارد زیر مناسب است:

◀ افرادی با شاخص توده بدنی ۳۰-۲۵ یا بیشتر

◀ افرادی که ممکن است سطح شدید را بسیار محدود کننده بدانند.

همچنین شما باید موارد زیر را داشته باشید:

◀ ۱ وعده غذایی کم کالری

◀ ۲ فنجان یا بیشتر سبزیجات کم نشاسته

◀ ۲ لیتر آب یا مایعات بدون کالری

◀ ۱ وعده میوه

◀ ۱ وعده لبنیات



تنها منابع تغذیه در این سطح، ۳ محصول OPTIFAST VLCD، دو فنجان سبزیجات کم نشاسته، به علاوه یک قاشق چای خوری روغن نباتی است که کمتر از ۸۰۰ کالری در روز تأمین می کنند.

## ◀ رژیم غذایی ایتیفست بسیار کم کالری ▶ (OPTIFAST VLCD)

VLCD مخفف رژیم غذایی بسیار کم کالری است. VLCD یک رژیم کم کربوهیدرات و کامل برای مدیریت چاقی است. این نوع رژیم غذایی روزانه ۸۰۰ کالری یا کمتر تأمین می کند در حالی که از پروتئین، اسیدهای چرب، کربوهیدرات ها، ویتامین ها و مواد معدنی کافی برای کاهش وزن ایمن و سریع تشکیل شده است.

در برنامه OPTIFAST VLCD سه سطح برای کاهش وزن فعال وجود دارد که عبارتند از سطح شدید، فعال ۲ و فعال ۱. هنگامی که به هدف خود رسیدید، می توانید به سطح ۴ یعنی نگهداری بروید.