

wissenschaftlich bewiesen

Wir haben die KFZ-Diät an der Ludwig-Maximilians-Universität in München entwickelt und in 20 Jahren in unseren Präsenzkursen systematisch erfolgreich weiterentwickelt.

Wissenschaftliche Studien zeigen über Jahre hinweg, unsere Teilnehmer haben mit der KFZ-Diät sehr viel für Ihre Gesundheit erreicht. Blutfette und Blutzucker haben sich wesentlich gebessert, blutdrucksenkende Medikamente konnten vermindert oder abgesetzt werden. Im Durchschnitt wurde eine Gewichtsabnahme von 7 kg in den 10-Wochen-Kursen erreicht.

UND SO UNTERSTÜTZEN WIR SIE:

- 1 Sie setzen sich realistische, erreichbare Ziele.
- 2 Sie nutzen die Vorteile einer vollwertigen Ernährung mit einer gezielten Mischung aus Low-carb und Low-fat.
- 3 Sie genießen schmackhafte Mahlzeiten, erhalten Rezepte oder optimieren eigene Rezepte mit den Anstatt-Tabellen.
- 4 Ihr Wissen zur Ernährung macht Sie achtsamer und selbstbestimmter.
- 5 Sie werden fitter und entspannter und unterstützen so Ihr Vorhaben abzunehmen.

Prof. Dr. med. habil.
Olaf Adam



Goethestraße 31
80336 München
Tel.: 089-31401430
experten@kfz-diaet-home.de

Prof. Dr. Olaf Adam ist Internist und Ernährungsmediziner mit dem Schwerpunkt Stoffwechsel und Ernährung. Er war langjähriger Leiter der ernährungsmedizinischen Abteilung an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) in München.

Er ist Vizepräsident der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin und Herausgeber der "Ernährungsmedizin in der Praxis". Er wirkt in zahlreichen Fachgesellschaften mit, wie z.B. in der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und in der Deutschen Adipositas-Gesellschaft.



Weitere Informationen
zur KFZ-Diät finden Sie auf
www.kfz-diaet.de

10 Wochen
ONLINE-PROGRAMM



Genussvoll essen und
gesund abnehmen

Profitieren Sie von fundiertem Ernährungswissen und praxiserprobter Umsetzung. Ziel ist eine Gewichtsabnahme ohne Jo-Jo-Effekt.

Unser Online- Programm



10 WOCHEN GEZIELTE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Woche
1

KFZ-Prinzip

- Sich realistische Ziele setzen – einen Vertrag mit sich selbst abschließen
- Essverhalten kennenlernen und reflektieren mit dem Ernährungsprotokoll
- Das Prinzip KFZ-Diät – ein Überblick
- Genießen statt konsumieren
- Tipps für mehr Bewegung und Entspannung im Alltag

Woche
2

Frühstück

- Mit Kohlenhydraten leistungsstark in den Tag
- Das Frühstück – mit Power in den Tag: das Frühstück fettarm und mit guten Kohlenhydraten gestalten (Rezepte & Anstatt-Tabellen)
- Fitter werden mit Isometrischen Übungen und gezielt in Pausen entspannen

Woche
3

Abendessen

- Fette – Treibstoff für lang anhaltende Energie
- Das Abendessen als Low-carb-Mahlzeit genießen (Rezepte und Anstatt-Tabellen)
- Tipps zur organoleptischen Verbesserung mit dem Steak-Test
- Routinen für ein bewusstes Entspannen
- Bewegung ausbauen mit Pausen-Gymnastik

Woche
4

Mittagessen

- Ballaststoffe – überflüssiger Ballast? Gesundheitsfördernde Wirkung der löslichen und unlöslichen Ballaststoffe und die sinnvolle Integration der Ballaststoffe in die Mahlzeiten
- Das Mittagessen – leistungsfähig mit Low-fat (Rezepte, Anstatt-Tabelle, Garmethoden)
- Aktive Bewegung in Ihrer Mittagspause
- Durch gezieltes Atmen entspannen

Woche
5

Zwischenmahlzeit

- Eiweiß – Baustein aller Gewebe, biologische Wertigkeit, essentielle Aminosäuren, Eiweißbedarf
- Mit Zwischenmahlzeiten Leistungsfähigkeit steigern und Heißhunger vermeiden (Rezepte)
- Den Tag mit der KFZ-Diät flexibel gestalten
- Selbstreflexion zur Halbzeit

Woche
6

Mehr Gelassenheit

- Stress bewältigen – Gewohnheiten neu programmieren
- 3-Tagesplan für Gestresste mit Einkaufsliste
- Rezepte für Naschkatzen
- Einkauf erleichtern durch Online-Bestellung
- Tipps für mehr Achtsamkeit und Entspannung

Woche
7

Mehr Bewegung

- Positive Effekte von Bewegung und Sport
- Grenzen und Möglichkeiten beim Sport
- Abnehmen mit Sport
- Trinken und Essen bei Sport
- Flüssigkeitsbedarf, Getränke als Genussmittel
- Tipps zum Anpassen fremder Rezepte
- Mein Fitness-Plan

Woche
8

Sättigung im Griff

- Hunger und Sättigung neu programmieren, Sättigungsgefühl trainieren
- Meal Prep – vorkochen und entspannt genießen
- Tipps gegen den Hungerteufel
- Schokoladen-Genuss-Übung

Woche
9

Warum abnehmen?

- Was sagen BMI, Bauch- und Taillenumfang aus?
- Zeitlicher Ablauf der Folgeschäden bei Adipositas
- Gewicht abnehmen – was bringt mir das?
- Die KFZ-Lebensmitteltabelle
- Tipps zum Anpassen fremder Rezepte
- Selbstreflexion zum Kursende

Woche
10

Ade, Jo-Jo-Effekt

- Jo-Jo-Effekt mit dem Plan zur Gewichtsstabilisierung vermeiden
- Mein Anti-Jo-Jo-Poster
- Schlankheitsmittel und Operationen
- Epigenetik
- Die KFZ-Bibliothek

+

Unsere Stärke liegt in der Zusammenarbeit mit Ihnen.

Feedback von Experten, Verhalten reflektieren mit Resümeebögen und Ernährungsprotokoll. Genuss-Übungen lassen Geschmack neu erleben. Tipps zur praktischen Umsetzung mit Rezepten.

Tauschen Sie Ihre Erfahrungen in der Gruppe aus.