



ZACZNIJ
ODCHUDZANIE
Z ORBERA365™

Orbera365™
managed weight loss system



BALON WEWNĄTRZŻOŁĄDKOWY ORBERA365™

CAŁKOWICIE NIECHIRURGICZNE ROZWIĄZANIE SŁUŻĄCE REDUKCJI MASY CIAŁA
– TERAZ Z 12-MIESIĘCZNYM WSPARCIEM

Ta broszura ma za zadanie zapoznać Cię z zabiegiem wprowadzenia balonu wewnątrzżołądkowego **ORBERA365™** i wyjaśnić, czego możesz się spodziewać w nadchodzących tygodniach i miesiącach.

Zawiera także informacje o Twoich postępach w zakresie stosowania diety, podpowiada jak dostosować się do nowego programu utrzymania masy ciała, i pomaga w wypracowaniu zdrowszego stylu życia.

SYSTEM REDUKCJI MASY
CIAŁA ORBERA365™

Pierwszym etapem systemu redukcji masy ciała **ORBERA365™** jest wprowadzenie do żołądka balonu wykonanego z miękkiego silikonu. Procedura ta nie wymaga interwencji chirurgicznej. Balon wywołuje uczucie pełności żołądka po posiłkach.

Balon **ORBERA365™** pozostaje w żołądku przez okres do **12 miesięcy**, pomagając w utracie kilogramów i ucząc, w jaki sposób utrzymać prawidłową masę ciała.

SZCZEGÓŁY ZABIEGU

Pusty balon wprowadzany jest do żołądka w ramach zabiegu endoskopowego (doustnie). Po umieszczeniu w żołądku balon jest niezwłocznie napęczniany jałowym roztworem soli fizjologicznej. Napęcznianie odbywa się przez cienką rurkę (cewnik). Balon wyposażony jest w zawór samozamykający. Po napęcznieniu, cewnik jest delikatnie usuwany. Wypełniony balon jest zbyt duży, aby mógł opuścić żołądek.

Zabieg wprowadzania balonu zajmuje około 20-30 minut.

Do możliwych powikłań związanych z zastosowaniem systemu ORBERA365™ należą: dyskomfort żołądkowy, nudności i wymioty występujące po wprowadzeniu balonu, w czasie gdy układ pokarmowy przyzwyczaja się do jego obecności. Skutki uboczne można zwykle łagodzić stosując leki przepisane przez lekarza.



PO ZABIEGU

W okresie do 72 godzin po zabiegu najprawdopodobniej wystąpią nudności i wymioty

Przed zabiegiem należy przygotować:

- Klarowny sok (np. jabłkowy) i bulion
- Kostki lodu
- Dużą ilość wody
- Preparat multiwitaminowy w postaci tabletek do żucia lub płynu
- Leki przepisane przez lekarza, mające za zadanie łagodzenie działań ubocznych

Dodatkowo:

Jeśli masz w domu małe dzieci, należy zaplanować opiekę nad nimi w okresie co najmniej trzech dni. Jeśli zatrzymujesz się w hotelu, zamelduj się w nim przed zabiegiem i podaj w klinice numer pokoju. Zalecamy, aby przed wypisaniem z kliniki mieć w pokoju wszystko, co będzie Ci potrzebne. Przez pierwsze 24 godziny powinien znajdować się przy Tobie opiekun.

PRZYGODA Z **ORBERA365™**

POCZĄTEK NOWEJ DROGI

To jest właśnie pierwszy krok, który może doprowadzić do zmiany Twojego życia. Zaczyna się proces, który doprowadzi do ograniczenia łaknienia, zmieni Twój sposób postrzegania żywności i w efekcie przyniesie poprawę zdrowia i bardziej aktywny styl życia. Czekają Cię kilka trudnych dni, ale nie zapominaj o powodach swojej decyzji.

Nie jesteś sam(a).

W nadchodzących miesiącach czekają Cię częste spotkania z dietetykiem i innymi specjalistami. Wyjaśnią to, co jest zawarte w tej broszurze, i odpowiedzą na wszystkie pytania.

W procesie odchudzania nie zdarzają się cuda. Potrzebna jest ciężka praca i determinacja, którą na tym etapie z pewnością masz. Pamiętaj o tym, kiedy w nadchodzących miesiącach będziesz kształtować swoją dietę.

PROWADZENIE DZIENNICZKA POSIŁKÓW

Na końcu tej broszury znajduje się tygodniowy dzienniczek diety i ćwiczeń.

Wypełnianie go da Ci szansę na zastanowienie się, zanim podejmiesz decyzję, co, kiedy i dlaczego zjeść. Zapisując wszystko, co jesz, unikniesz pokusy oszukiwania się. Dzienniczek stanowi użyteczne narzędzie w procesie zrzucania wagi i zachowywania uzyskanej masy ciała.

Ponadto, dzienniczek pozwoli Ci na prześledzenie dokonanych zmian stylu życia, i ich kontynuację. Będzie to dla Ciebie źródło silnej motywacji.

Na kolejnych stronach pokażemy Ci, co powinno znajdować się w Twoim menu w ciągu następnym kilku tygodni.



TYDZIEŃ 1: DIETA CAŁKOWICIE PŁYNNA

Dzień pierwszy

Aby pozwolić żołądkowi na przyzwyczajenie się do obecności balonu, pierwszego dnia najlepiej jest spożywać chłodne płyny (wodę, sok i bulion).

Leki

W razie obaw związanych ze stosowaniem leków prosimy o skontaktowanie się z lekarzem. Należy rozpocząć stosowanie płynnych preparatów multiwitaminowych i wapnia.

Płyny:

- Niskokaloryczne, niekwaśne soki owocowe – jabłko, winogrono lub żurawina
- Słaba kawa lub herbata, najlepiej bez kofeiny
- Czysty bulion bez tłuszczu lub zupa (na wołowinie, kurczaku lub warzywna)
- Galaretka niskokaloryczna (bez cząstek owoców)
- Kostki lodu (bez owoców ani śmietany)
- Niskotłuszczowy jogurt do picia
- Odtłuszczone mleko
- Mieszanka białkowa

Wskazówki:

- Pij powoli, małymi łykami
- Pomiedzy łykami odczekaj minutę lub dwie
- Nie wypijaj więcej niż 100 ml jednorazowo
- Pomiedzy napojami odczekaj co najmniej 10 minut
- Całkowite spożycie płynów nie powinno przekraczać 2 litrów (8 kubków) na dobę
- Korzystne może być zapewnienie sobie tygodniowego zapasu płynnych preparatów zastępujących posiłki, zaspokajających dzienne zapotrzebowanie na kalorie i białko (w celu uzyskania dokładniejszych informacji skontaktuj się z lekarzem)

PRZYKŁADOWE MENU PŁYNNNE

Śniadanie

- ½ kubka mieszanki białkowej
- ¼ kubka odtłuszczonego mleka
- ¼ kubka niesłodzonego soku

Drugie śniadanie

- ½ kubka niesłodzonego soku
- 1 kostka lodu
- ½ kubka odtłuszczonego mleka

Obiad

- ½ kubka niskotłuszczowej zupy warzywnej
- ¼ kubka mieszanki białkowej
- ¼ kubka odtłuszczonego mleka

Podwieczorek

- ¼ kubka mieszanki białkowej lub ½ kubka galaretki niskokalorycznej

Kolacja

- ¼ kubka niskotłuszczowej zupy
- ¼ kubka odtłuszczonego mleka

Przekąska wieczorna*

- ½ kubka mieszanki białkowej

* jeśli konieczna



TYDZIEŃ 2: PUREE, POTRAWY MIĘKKIE I STAŁE

Dokonywanie zmiany

W tym czasie istotnym jest wsłuchiwanie się w swoje ciało. Przejście od puree do pokarmów stałych powinno zająć mniej więcej tydzień, lecz najistotniejsze jest to, aby postępować zgodnie z bieżącą tolerancją i nie zakłócając komfortu. Pamiętaj, w tym okresie Twój żołądek musi się przyzwyczaić do obecności balonu.

Z biegiem przedstawionych etapów nie zapominaj o konieczności jedzenia powoli i starannego żucia.

PAMIĘTAJ: Mając balon w żołądku równie istotne jest picie dużej ilości płynów.

Puree (około 1-3 dni)

Gdy pokarmy płynne będą już dobrze tolerowane, należy stopniowo wprowadzać puree. W większości przypadków możliwe będzie spożywanie tych samych potraw, co reszta rodziny, jedynie poddając je rozdrobnieniu w blenderze lub mikserze.

Ponadto, na tym etapie należy włączać białko do każdego posiłku. Początkowo spożycie posiłków, zgodnych z zaproponowanym na sąsiedniej stronie schematem, może okazać się niemożliwe. Pamiętaj, że należy natychmiast przerwać posiłek w chwili odczucia dyskomfortu lub napięcia.

Jak przygotować puree

1. Pokrój żywność na małe kawałki
2. Umieść żywność w blenderze lub mikserze
3. Dodaj płyn (beztłuszczowy bulion drobiowy lub beztłuszczowy sos) w ilości pozwalającej na zakrycie ostrzy noża blendera
4. Rozdrabniaj do uzyskania konsystencji gładkiej, jak mus jabłkowy
5. Odcedź grudki, nasiona lub drobiny
6. Dopraw potrawę ziołami i przyprawami (unikaj pieprzu Cayenne i ostrych sosów)
7. Wymieszaj w blenderze
8. Smacznego



PRZYKŁADOWE MENU PUREE

Śniadanie

- ¼ kubka twarogu
- ¼ kubka musu owocowego
- ¼ kubka ugotowanej drobnej kaszy

Drugie śniadanie

- ½ kubka zupy
- ½ kubka jogurtu odtuszczonego lub niskotłuszczowego

Obiad

- ½ kubka rozdrobnionego tuńczyka, łososa lub tofu z puszki
- ¼ kubka puree z batatów
- ¼ kubka puree warzywnego

Podwieczorek

- ½ kubka zupy, mleka, jogurtu lub twarogu

Kolacja

- ¼ kubka rozdrobnionego tuńczyka, łososa lub tofu z puszki
- ¼ kubka puree warzywnego
- ¼ kubka musu owocowego

Przekąska wieczorna*

- ½ kubka odtuszczonego mleka lub niesłodzonego soku

* jeśli konieczna

Miękkie pokarmy (około 1-4 dni)

Ten etap stanowi przygotowanie do powrotu do spożywania pokarmów stałych. Pamiętaj, aby jeść powoli i starannie żuć. Dobieraj potrawy o niskiej zawartości tłuszczu, kalorii i węglowodanów.

Naucz się słuchać sygnałów własnego ciała, uważaj na uczucie pełności, napięcia lub dyskomfortu. Są to oznaki, że należy zwolnić tempo jedzenia lub przerwać posiłek, aby uniknąć wymiotów.

PAMIĘTAJ: Jedząc przestrzegaj zasady 20/20. Kęs należy przeżuć co najmniej 20 razy, a posiłek powinien zajmować 20-30 minut.

PRZYKŁADOWE MENU Z MIĘKKIMI POTRAWAMI

Śniadanie

- ¼ kubka miękkich owoców, np. bananów, owoców cytrusowych (po usunięciu błon)
- ¼ kubka ugotowanej kaszy lub jedno jajko
- ¼ kubka odtłuszczonego mleka

Drugie śniadanie

- ¼ kubka budyniu bez cukru
- ¼ kubka jogurtu beztłuszczowego lub niskotłuszczowego
- ¼ kubka pokrojonego banana

Obiad

- ½ kubka rozdrobnionego tuńczyka, łososia lub tofu z puszki z 1 łyżką odtłuszczonego majonezu lub zwykłego jogurtu
- ¼ kubka niskotłuszczowego sera typu ricotta lub twarogu
- ¼ kubka miękkich owoców

Podwieczorek

- ½ kubka mieszanki białkowej
- 28 gram sera odtłuszczonego

Kolacja

- ¼ kubka rozdrobnionego tuńczyka, łososia lub tofu z puszki
- ¼ kubka miękkich warzyw
- ¼ kubka miękkich owoców lub niskotłuszczowego, mrożonego jogurtu

Przekąska wieczorna*

- ½ kubka niskotłuszczowej gorącej czekolady z odtłuszczoneym mlekiem
- ¼ kubka miękkich owoców

* jeśli konieczna



WPROWADZANIE POKARMÓW STAŁYCH

Zbliżasz się końca zmian w diecie i do ograniczenia apetytu.

Właśnie zaczyna się stopniowa zmiana Twojego postrzegania jedzenia. Co ważniejsze, wprowadzasz nowe nawyki żywieniowe i program ćwiczeń, który pomoże Ci osiągnąć sukces i zachować motywację także po usunięciu balonu.

W razie wątpliwości lub pytań dotyczących diety, spożycia pokarmów lub balonu, nie wahaj się kontaktować z dietetykiem lub lekarzem.

Wskazówki:

- Wprowadzaj pokarmy stałe pojedynczo
- Najpierw wprowadź potrawy gotowane, a dopiero potem twarde/surowe
- Staraj się ograniczyć ilość chleba, makaronów, ryżu i innych źródeł skrobi.
Te pokarmy mogą kleić się do balonu powodując nieświeży oddech
- Pij dużo wody i unikaj jedzenia i picia jednocześnie; wypijaj co najmniej jedną szklankę na pół godziny przed każdym posiłkiem i kolejną w pół godziny po nim, aby „opłukać” balon
- Ogranicz spożycie masła, margaryny, majonezu, oleju, sosów, śmietany, dżemu, miodu i cukru
- Piecz, gotuj, opiekaj lub przygotowuj jedzenie na parze
- Stosuj jedną multiwitaminę do żucia i suplement wapnia dziennie



ZRÓWNOWAŻONA **DIETA**

ZRÓWNOWAŻONA DIETA

Motywacja daje Ci impuls do startu, a dobre przyzwyczajenia pozwolą Ci kontynuować wprowadzanie zmian.

W tym rozdziale znajdziesz strategię zrównoważonej diety, kontrolowania porcji i pozostawania aktywnym. Pozwolą Ci one na wypracowanie przyzwyczajeń umożliwiających zachowanie masy ciała po usunięciu balonu.

Dostrzeganie efektów samemu jest wspaniałym uczuciem, ale jeszcze lepszym jest, gdy wyniki dostrzegają inni.

Praktyczne zasady:

- Stosuj zrównoważoną dietę obejmującą pięć grup składników
- Nie eliminuj całkowicie żadnej grupy składników. Wypracuj równowagę jedząc pokarmy z każdej grupy w odpowiednich proporcjach. Jeśli będziesz miał z tym problem, skonsultuj się z dietetykiem
- Produkty o różnych barwach dostarczają różnych substancji odżywczych i zapewniają rozmaite smaki. Nie bój się eksperymentować. Jedz co najmniej jedno ciemnozielone i pomarańczowe warzywo dziennie
- Jeśli czujesz się źle i uważasz, że nie spożywasz odpowiedniej ilości substancji odżywczych, jedz mniejsze porcje wzbogacone właśnie o składniki odżywcze tak aby „otrzymywać więcej jedząc mniej”.

Czytaj etykiety

Informacje żywieniowe są obowiązkowym elementem etykiet wszystkich pakowanych produktów spożywczych. Mają one za zadanie pomóc konsumentowi w podejmowaniu świadomych decyzji. Ważne jest, aby zwracać uwagę nie tylko na wartość kaloryczną, lecz także na wielkość porcji. Dietetyk opracował dla Ciebie dzienne spożycie energii, a czytając etykiety możesz upewnić się, że przestrzegasz otrzymanych zaleceń.



Licz kalorie

- Wybieraj alternatywy niskotłuszczowe i niskokaloryczne. Nawet będąc w restauracji, pytaj o zdrowsze zamienniki
- Uważaj na wielkość porcji
- Do przygotowywania potraw wybieraj zdrowe oleje, np. oliwę z oliwek
- Regularnie stosuj suplementy (jeśli zostały Ci zapisane lub zalecone)
- Upewnij się, że spożywasz wystarczającą ilość białka. Źródłem białka mogą być różnorodne potrawy, takie jak tofu, nabiał i ryby. Zawsze wybieraj chude mięso i odkrawaj tłuszcz z brzegów
- Ogranicz spożycie tłuszczu, cukru, alkoholu i soli

PODRĘCZNY PORADNIK KONTROLOWANIA WIELKOŚCI PORCJI

Nie możesz liczyć na to, że zawsze kiedy będziesz się chciał upewnić co do wielkości porcji, pod ręką będziesz miał miarkę. Musisz nauczyć się praktycznej oceny wielkości porcji. Poniżej przedstawiamy kilka sposobów, z których można skorzystać w celu określenia wielkości porcji, jaką powinieneś spożyć.



Ziarna i owoce

Wybierz wielkość własnej pięści



Warzywa

Weź ilość mieszczącą się w dwóch dłoniach



Mięso i produkty zastępcze

Wybierz porcję nie większą niż wnętrze dłoni i grubość małego palca



Tłuszcze

Ogranicz ilość do wielkości czubka kciuka

ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE

Potrzebujesz co najmniej 8 kubków płynów dziennie. Dokładna ilość zależy od wieku, płci i poziomu aktywności fizycznej.

Przeciętnie, osoby dorosłe potrzebują co najmniej 8 kubków płynów dziennie. Ćwiczenia, gorąca pogoda i wymioty lub biegunka powodują zwiększenie zapotrzebowania.



Płynami mogą być: woda lub inne napoje, włącznie z mlekiem, sokiem, zupą, kawą i herbatą. Pamiętaj, że większość płynów poza wodą zawiera składniki energetyczne, których ilość należy ograniczać. Należy starać się, aby co najmniej połowę dziennego zapotrzebowania na płyny zaspakajać wodą.

Wskazówki:

- Miej szklankę z wodą na biurku lub pod ręką
- Noś przy sobie butelkę z wodą
- Wypij szklankę wody przed zjedzeniem posiłku
- Wypijaj szklankę wody po przebudzeniu i przed pójściem spać
- Pij po każdym posiłku (pomaga to także opłukać balon)
- Nie ignoruj pragnienia

ZWIĘKSZ DZIENNE SPOŻYCIE BŁONNIKA

Aby obniżyć stężenie cholesterolu we krwi i zachować regularną pracę jelit, staraj się spożywać 20-35 gramów błonnika dziennie.

Wskazówki:

- Robiąc kanapki używaj pieczywa pełnoziarnistego
- W wypiekach zastąp białą mąką pełnoziarnistą, a w sałatkach i potrawach zastąp białe makarony pełnoziarnistymi.
- Jedz płatki o wysokiej zawartości błonnika lub dodawaj jedną lub dwie łyżki otrębów lub siemienia lnianego
- Przynajmniej pięć razy dziennie jedz porcję produktów pełnoziarnistych
- Możliwie jak najczęściej jedz owoce i warzywa, jeśli to możliwe ze skórką
- Zjedz owoc, zamiast wypić sok
- Dodawaj jęczmień, fasolę, groch lub soczewicę do zup i zapiekanek
- Dodawaj prażone orzechy, sezam, słonecznik lub pestki dyni do sałatek

Pamiętaj, aby ilość błonnika w diecie zwiększać powoli, aby uniknąć wzdęć i biegunki. Podziel pokarmy zawierające błonnik na porcje spożywane w ciągu całego dnia i pij dużo wody!

OGRANICZ SPOŻYCIE TŁUSZCZY, CUKRU, ALKOHOLU I SOLI

Dodawanie **tłuszczu**, np. masła lub sera, to coś, na co należy zwrócić uwagę. Trzeba także uważać na tłuszcze trans obecne w produktach utwardzanych, np. niektórych rodzajach margaryny.

Należy starać się dobierać wyroby o niskiej zawartości tłuszczu nasyconych. Także wybór sera niskotłuszczowego, z zawartością mniej niż 17% tłuszczu, pomoże w ograniczeniu całkowitego spożycia tłuszczu. Nie należy spożywać więcej niż 1-2 łyżek dodatkowego tłuszczu dziennie, włącznie z tłuszczami używanymi do gotowania, przygotowywania, i dressingów.

Cukier dostarcza nadmiar kalorii, które nie sprzyjają idei odchudzania.

Alkohol również jest wysokokaloryczny i nie zapewnia żadnych korzyści żywieniowych. Jeśli w ogóle, alkohol należy spożywać okazjonalnie i w małych ilościach.

Należy możliwie jak najbardziej ograniczyć stosowanie **soli**. Trzeba pamiętać, że sól jest zawarta naturalnie w wielu produktach i często stosowana w procesie przygotowywania posiłku.

WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE

Co jest dozwolone

Czego unikać



Napoje

- Woda i woda sodowa
- Napoje dietetyczne bez kofeiny i kawa bezkofeinowa
- Niesłodzone napoje bezkaloryczne
- Herbata, herbaty ziołowe i dietetyczna herbata mrożona
- Uwaga: napoje gazowane są różnie tolerowane przez pacjentów z systemem ORBERA365™

- Słodkie napoje gazowane
- Słodzone soki i napoje owocowe
- Alkohol
- Kawa z kofeiną i inne napoje zawierające kofeinę



Mleko

- Mleko odtłuszczone/niskotłuszczowe
- Beztłuszczowy i niesłodzony jogurt

- Pełne mleko i napoje mleczne
- Pitna czekolada i kakao
- Śmietana i śmietanki nienabiałowe
- Zwykły jogurt



Mięso, ryby, jaja, ser i fasola

- Gotowany na parze/pieczony/grillowany kurczak, indyk, ryba, jagnięcina i cielęcina
- Niskotłuszczowy lub beztłuszczowy ser
- Jaja i substytuty jaj
- Fasola

- Smażone mięso, drób, ryby i jaja
- Parówki
- Kielbasa
- Mięsa przetworzone o wysokiej zawartości tłuszczu, takie jak salami, wołowina, pastrami i boczek



Owoce

- Wszystkie, włącznie z rozcieńczonymi i niskokalorycznymi sokami owocowymi

WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE

Co jest dozwolone

Czego unikać



Warzywa

- Wszystkie, poza wymienionymi w kolumnie „czego unikać”

- Spożycie więcej niż 1 kubka kukurydzy, dyni i grochu



Zboża i skrobia

- Pieczywo pełnoziarniste
- Tłuczone i pieczone ziemniaki
- Ryż
- Zupy

- Bajgle i ciasta drożdżowe
- Gofry, naleśniki i croissanty
- Popcorn
- Zupy ze śmietaną pełnotłuszczową
- Uwaga: Pacjenci z balonem ORBERA365™ mogą nie tolerować makaronów



Tłuszcze

- Niskokaloryczne i beztłuszczowe, margaryny, majonez i dressingi

- Masło, olej (poza oliwą)
- Zwykła margaryna, majonez i dressingi



Słodycze i desery

- Dietetyczna guma do żucia
- Dietetyczna galaretka
- Ciasta o niskiej zawartości kalorii
- Substytuty cukru

- Słodycze, lody, sorbety
- Mrożone jogurty
- Cukier, miód
- Słone przekąski

PAMIĘTAJ: Nie musisz całkowicie wyrzekać się ulubionych potraw. Musisz tylko pilnować wielkości porcji i częstotliwości spożywania.

ĆWICZENIA

KROK PO KROKU



W tym momencie zacznij wprowadzanie programu ćwiczeń i prowadzenie bardziej aktywnego trybu życia. Ale bez paniki! – z pomocą zespołu szpitala, bycie bardziej aktywnym stanie się ważnym elementem Twojego dnia.

1. **Skonsultuj się z lekarzem i poznaj swoje ograniczenia**
2. **Zacznij powoli.** Zbyt duża intensywność na początku może prowadzić do urazów, które przeszkodzą w uzyskaniu zamierzonych celów
3. **Ustal plan.** Wyznacz cele, zarówno krótkoterminowe (jak długo będzie trwał spacer), jak i długoterminowe (dlaczego to robisz i jak będzie wyglądał osiągnięty sukces)
4. **Miej plan awaryjny.** Miej świadomość, że jeśli nie dajesz rady zrealizować pierwotnego planu, są dostępne inne zasoby, tzn. trenerzy, książki, Internet
5. **Zaplanuj ćwiczenia jako część dnia.** Przyzwyczajanie się do ćwiczeń zajmuje około sześciu tygodni. Planowanie z wyprzedzeniem przez pierwszych sześć do ośmiu tygodni umożliwi Ci wdrożenie się i przyzwyczajenie do ćwiczeń
6. **Umów się z drugą osobą.** Dwie osoby łatwiej trzymają się ustalonego planu
7. **Wybierz taką aktywność, którą lubisz.** To zdaje się być oczywiste, lecz ćwiczenia stają się w mniejszym stopniu obowiązkiem, a w większym przyjemnością, jeśli robisz to, co lubisz.
8. **Urozmaicaj.** Im więcej masz opcji, tym większe prawdopodobieństwo, że się zmobilizujesz
9. **Dodaj ruch do swoich codziennych czynności.** Dodanie aktywności do różnych czynności w ciągu całego dnia doda Ci energii, wytrwałości i ułatwi spalanie kalorii
10. **Każdy drobiazg się liczy.** Idź schodami, nie szukaj miejsca do zaparkowania najbliższej wejścia, i wyjdź na dodatkowy spacer z psem. Małe rzeczy potrafią wiele znaczyć

PODRĘCZNA TABELA AKTYWNOŚCI

Skorzystaj z poniższej tabeli, aby zorientować się, ile energii można spalić w ciągu 30 minut różnych czynności.

| Masa ciała (kg) | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Kalorie | | | | | | | | | |
| Siatkówka | 84 | 91 | 98 | 105 | 112 | 119 | 126 | 133 | 140 |
| Spacer (km/h) | 96 | 104 | 112 | 120 | 128 | 136 | 144 | 152 | 160 |
| Golf (bez wózka) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| Pływanie | 144 | 156 | 168 | 180 | 192 | 204 | 216 | 228 | 240 |
| Trening siłowy | 150 | 162 | 175 | 188 | 200 | 213 | 225 | 237 | 250 |
| Tenis | 192 | 208 | 208 | 240 | 256 | 272 | 288 | 304 | 320 |
| Jogging (8 km/h) | 222 | 240 | 259 | 278 | 296 | 315 | 333 | 352 | 370 |



NIE PRZESTAWAJ SIĘ RUSZAĆ!

Czuj się dobrze fizycznie. Czuj się doskonale mentalnie.

Przypomnij sobie, co najbardziej chcesz osiągnąć w zakresie wyglądu swojego ciała.

Czy pamiętasz pierwszy komplement związany ze zmianą wyglądu? Pamiętasz, jak wspaniale się wtedy czułaś/czuleś? Utrzymanie aktywności pozwoli na dalszy napływ komplementów. Wtedy zadowolenie z samego siebie stanie się czymś codziennym.

Bycie aktywnym nie tylko pozwala na spalenie energii i poprawę układu krążenia, lecz także przypomina, aby dobrze się z sobą czuć i zauważać poczynione postępy. Po jednym kroczku dojdiesz dalej, niż kiedykolwiek sobie wyobrażałaś/wyobrażałeś.

5 KROKÓW DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Twoje podejście to klucz do sukcesu

Zbyt często uważamy, że nie mamy czasu na aktywność fizyczną, lecz wszystkie drobne czynności przez nas wykonywane, naprawdę składają się w całość. Wybór schodów zamiast windy, przejście się po sklepach i zaparkowanie dalej od wejścia – wszystko to przyczynia się do zdrowszego stylu życia. Pomyśl także o tym. Trzy godziny w tygodniu to 1,8% całego tygodnia. Trzydzieści minut, pięć razy w tygodniu to zaledwie 1,5% tygodnia. Przeciętna osoba więcej czasu spędza stojąc w kolejkach.

2. Zaczynij planowanie tygodnia od aktywności fizycznej

Najpierw zaplanuj aktywność w danym dniu, a nie licz na to, że jakoś zdołasz ją wpasować w plan dnia i wystarczy Ci siły. Nasze plany na cały dzień mają wielką zdolność zapełniania się niepostrzeżenie, co w efekcie powoduje, że zaniedbujemy się. Umów się z sobą samą/samym i trzymaj się tej umowy. Zdziwisz się, na ile rzeczy wystarczy jeszcze czasu, jeśli zaczniesz od zaplanowania ćwiczeń.

3. Miej plan awaryjny

Czasami mamy dobre intencje, ale cały świat odmawia współpracy; np. padający deszcz nie pozwala wyjść na zaplanowany spacer. Z góry pomyśl o alternatywie – w pracy przejdź się parę razy po schodach i wyjdź pochodzić po sklepach. Z drugiej strony, miej w samochodzie zapasową torbę z rzeczami do ćwiczeń. Jeśli znajdziesz dodatkowe pół godziny, skorzystaj z nich. Gdy planujesz z wyprzedzeniem, nigdy nie znajdziesz wymówki, aby nie skorzystać z ćwiczeń.

4. Zapisuj swoje wysiłki

W kalendarzu lub notatniku, zapisuj daty i godziny planowanych aktywności, a następnie notuj wyniki. Bądź z sobą uczciwy. Oszukując, oszukujesz tylko siebie. Sprawdź, jak Ci szło w minionym tygodniu lub miesiącu. Jeśli okaże się, że opuściłaś/opuściłeś dzień lub dwa, podejmij zobowiązanie, że nadrobisz to w nadchodzących dwóch tygodniach. Trzymaj się takich zobowiązań, a na koniec podziękujesz samej/samemu sobie.



5. Nagradzaj swoje wysiłki

Większość z nas skupia się na celach, a nie na działaniach prowadzących do celu. Zamiast skupiać się na celu zrzucenia 10 kg, skup się na działaniach zbliżających Cię do niego. W tym przypadku może to być skupienie się na planie bycia aktywnym co najmniej 30 minut dziennie, co najmniej 12 razy w tym miesiącu. Gdy skupisz się na działaniach, cele same się zrealizują.

Gdy wykonasz plan działań, znajdź jakąś metodę nagrodzenia siebie za to, poza jedzeniem. Zaplanuj wyjazd, dzień w spa, czy kup sobie nowy ciuch. Będzie to dla Ciebie wielką motywacją w te dni, kiedy ćwiczenia zdają się być zbyt ciężką pracą.





DALSZY CIĄG PRZYGODY
Z **ORBERA365™**

ZDROWE PODEJŚCIE DO JEDZENIA

Przypomnij sobie to wszystko, co stało Ci na drodze ku zrzuceniu wagi. Te rzeczy mogą być w dalszym ciągu obecne w Twoim życiu, ale to już nie one mają decydujący wpływ na Twoją dietę i styl życia, lecz Ty.

Wszyscy doświadczamy w życiu okresów pełnych emocji. W takich momentach należy pamiętać, że jedzenie nie przynosi rzeczywistego ukojenia. Potrafisz znaleźć inne działania, które oderwą Twój umysł od dokuczliwych myśli, a jednocześnie spowodują, że naprawdę poczujesz się lepiej. Idź na długi spacer, pisz pamiętnik, obejrzyj ulubiony film. Jeśli rzeczywiście potrzebujesz zająć się jedzeniem, spróbuj przekąsek z warzyw i owoców. Nie uwierzysz, jak bardzo świeże warzywa i owoce potrafią Cię odmłodzić i podbudować Twój nastrój.

Wskazówki:

- Wybierz składniki bogate w substancje odżywcze, aby dodać sobie energii
- Kiedy to tylko możliwe, układaj posiłek ze składników należących do wszystkich pięciu grup
- Pamiętaj o wielkości porcji, nawet jeśli nie Ty przygotowujesz posiłek dla siebie
- Słuchaj instynktu własnych jelit

Odpowiednie porcje oznaczają prawidłową masę ciała

To Ty najlepiej znasz własne ciało i doskonale wiesz, kiedy jest syte. Nigdy więcej nie czuj przymusu opróżnienia talerza. Kontrola porcji ma kluczowe znaczenie, więc jeśli pozostaniesz przy zdrowych porcjach posiłków, pozostaniesz przy prawidłowej masie ciała.

Sprawdź możliwości

Urozmaicenie dodaje barw życiu, a im więcej urozmaicenia, tym więcej radości mogą Ci sprawić zdrowe wybory. Zapisz się na kurs gotowania, organizuj przyjęcia ze zdrowym menu, i wymieniaj się przepisami z przyjaciółmi i rodziną. Nie przestawaj eksperymentować. Przed Tobą jeszcze wiele miłych chwil, więc trzeba się nim cieszyć.

DALSZY CIĄG PRZYGODY

Wszystko to, czego się nauczyłaś/nauczyłeś i dokonałaś/dokonałeś pozostaje z Tobą po usunięciu balonu ORBERA365™. Balon to jedynie początek – Ty wykonujesz całą ciężką pracę.

Zabieg usunięcia

Balon zostanie usunięty w ten sam sposób, w jaki został wprowadzony. Zostanie przebity, a sól fizjologiczna będzie odessana przez cewnik. Opróżniony balon zostanie wydobyty na zewnątrz.

Na trzy dni przed zabiegiem usunięcia balonu przejdziesz na dietę płynną. W przeddzień będzie Ci wolno jedynie pić płyny. Jeśli nie zastosujesz się do tych wskazań, zabieg usunięcia może zostać odłożony.

KONTROLA W TWOICH RĘKACH – ŻYCIE PO BALONIE WEWNĄTRZŻOŁĄDKOWYM ORBERA365™

Podjęłaś/podjąłeś odważną decyzję o wzięciu sprawy kontrolowania własnej masy ciała we własne ręce i wykonałaś(wykonałeś) pierwsze i najtrudniejsze kroki. Balon ORBERA365™ zapewnił Ci dodatkowe wsparcie na drodze osiągania postawionych celów. W rezultacie czujesz się lepiej. Teraz ciężar podtrzymania zmian, jakie zaszły w Twoim życiu spoczywa na Twoich barkach.

Dzięki systemowi redukcji masy ciała ORBERA365™ posiadasz wiedzę, umiejętności i wsparcie dla dokonywania dalszych, ekscytujących zmian w swoim życiu. Nie zmieniaj optymistycznego nastawienia, miej nadzieję, a wszystko co zbudujesz, będzie dla Ciebie dobre. Pamiętaj, to nie dieta – to zmiana stylu życia. Pozostań przy zdrowym odżywianiu, mniejszych porcjach i aktywnym trybie życia. Dokonywanie mądrych wyborów to teraz Twoja codzienność, choć oczywiście wszyscy miewamy gorsze dni. Nie karz się dziś za chwilową słabość – po prostu jutro się popraw.

Wskazówki:

Waż się codziennie. Jeśli zauważysz przybieranie na wadze, przeanalizuj dzienniczek posiłków i sprawdź, co, kiedy i dlaczego jadłaś/jadłeś. Pozostań przy nowych zwyczajach a zachowasz zdrową masę ciała.



WSKAZÓWKI ZDROWEGO ODCHUDZANIA

Jedzenie

- Jedz powoli i starannie żuj
- Używaj małych naczyń, co pomoże Ci w kontrolowaniu wielkości porcji
- Zawsze kończ posiłek, kiedy poczujesz się syty
- Stopniowo wprowadzaj urozmaicone składniki pokarmowe do posiłków, szczególnie wysokoproteinowe, takie jak mięso, ryby, nabiał i jaja
- W każdym posiłku uwzględnij bogate źródło białka
- Niegotowaną żywność należy ważyć bez tych części, których nie jesz
- Wybieraj dobrze ugotowane warzywa; warzywa surowe siekaj na drobne kawałki
- Unikaj pokarmów trudnych do strawienia, takich jak surowy kalafior, surowa cebula i potrawy smażone
- Umiarkowanie używaj sztucznych słodzików i dietetycznych napojów gazowanych
- Unikaj rzeczy o wysokiej gęstości kalorycznej, takich jak cukier, miód, słodycze, słodkie napoje, suszone owoce, dressingi oparte na tłuszczu i orzechy
- Oliwa z oliwek jest preferowanym dressingiem do sałatek

Picie

- Pij co najmniej 8 szklanek wody dziennie
- Pamiętaj, aby pić małymi łykami
- Wypij szklankę wody na co najmniej 30 minut przed każdym posiłkiem
- Wypij dwie szklanki wody w 30 minut po posiłku, aby „opłukać” balon
- Podczas posiłku pij jak najmniej
- Unikaj napojów gazowanych i z dodatkiem kofeiny
- Unikaj alkoholu. Pół puszki jasnego piwa lub pół kieliszka wina każdego dnia to około 50 kalorii



Inne rzeczy, o których należy pamiętać

- Unikaj jedzenia późnym wieczorem i nie jedz później niż 2 godziny przed pójściem spać (kiedy leżysz balon ma tendencję do przemieszczania się ku górze, i może wywoływać refluks lub nudności)
- Jeśli wieczorami dokucza Ci refluks, unikaj kawy, herbaty, alkoholu, pomidorów, pomarańczy i innych kwaśnych pokarmów oraz nie pal papierosów. Jeśli problem nie ustępuje, spróbuj unieść wezglowie łóżka o 20 cm
- W przypadku wymiotów, nie jedz przez co najmniej 2 godziny, następnie wypij małą ilość wody i kontynuuj z miękkim jedzeniem, zgodnie z obserwowaną tolerancją
- Bierz witaminy i minerały zgodnie z zaleceniem



ZAPLANUJ SWOJE CELE

Istotne znaczenie dla Ciebie, jako pacjenta ORBERA365™, ma motywacja, która umożliwi osiągnięcie założonych celów utraty masy ciała.

Po prostu postępuj zgodnie z poniższymi trzema prostymi wskazówkami:

1. Ustal cel dotyczący masy ciała na najbliższe dwa miesiące i dokumentuj bieżącą masę ciała oraz nastrój w dwumiesięcznej tabeli celów odchudzania
2. Zapisuj posiłki i ćwiczenia w dzienniku tygodniowym
3. Po 2 miesiącach zacznij proces od nowa – wyznacz sobie kolejne cele i dokumentuj nowe postępy

Miesiąc 1

Miesiąc 2



Dwumiesięczne cele w odchudzaniu

Użyj tego planu, aby śledzić swoje postępy w odchudzaniu.

Notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Masa wyjściowa kg

Masa docelowa kg

Masa końcowa kg

Tygodniowy postęp chudnięcia

Miesiąc 1

| | | | |
|-----------|-------------------------|---------|----------------------|
| Tydzień 1 | <input type="text"/> kg | Nastrój | <input type="text"/> |
| Tydzień 2 | <input type="text"/> kg | Nastrój | <input type="text"/> |
| Tydzień 3 | <input type="text"/> kg | Nastrój | <input type="text"/> |
| Tydzień 4 | <input type="text"/> kg | Nastrój | <input type="text"/> |

Miesiąc 2

| | | | |
|-----------|-------------------------|---------|----------------------|
| Tydzień 5 | <input type="text"/> kg | Nastrój | <input type="text"/> |
| Tydzień 6 | <input type="text"/> kg | Nastrój | <input type="text"/> |
| Tydzień 7 | <input type="text"/> kg | Nastrój | <input type="text"/> |
| Tydzień 8 | <input type="text"/> kg | Nastrój | <input type="text"/> |

Osobiste cele

3 rzeczy, które zamierzam dla siebie zrobić

.....

.....

Rzeczy, które chcę poprawić

.....

.....

Nowości, których chcę spróbować

.....

.....

Roczny postęp chudnięcia

| | |
|----------|-------------|
| Styczeń | Luty |
| Marzec | Kwiecień |
| Maj | Czerwiec |
| Lipiec | Sierpień |
| Wrzesień | Październik |
| Listopad | Grudzień |

Całkowity spadek masy ciała kg

Miesiąc

Tydzień



Tygodniowa tabela posiłków i ćwiczeń

Tu zapisuj swoje codzienne
posiłki i ćwiczenia.
Nie zapominaj także
o nastroju i uczuciu głodu.

Notatki:

.....
.....
.....
.....

Jak używać graficznej rejestracji
nastroju i głodu

Wypełnij pierwsze kółko wskazując
poziom głodu.



Syty

Głodny

Wypełnij drugie kółko zgodnie
z nastrojem.



Bardzo
szczęśliwy

Zdezorien-
towany

Bardzo
nieszczęśliwy

| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-----------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| Śniadanie | | | | | | | |
| Obiad | | | | | | | |
| Kolacja | | | | | | | |
| Ćwiczenia | | | | | | | |

Miesiąc

Tydzień



Tygodniowa tabela posiłków i ćwiczeń

Tu zapisuj swoje codzienne
posiłki i ćwiczenia.
Nie zapominaj także
o nastroju i uczuciu głodu.

Notatki:

.....
.....
.....
.....

Jak używać graficznej rejestracji
nastroju i głodu

Wypełnij pierwsze kółko wskazując
poziom głodu.



Syty

Głodny

Wypełnij drugie kółko zgodnie
z nastrojem.



Bardzo
szczęśliwy

Zdezorien-
towany

Bardzo
nieszczęśliwy

| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-----------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| Śniadanie | | | | | | | |
| Obiad | | | | | | | |
| Kolacja | | | | | | | |
| Ćwiczenia | | | | | | | |

Miesiąc

Tydzień



Tygodniowa tabela posiłków i ćwiczeń

Tu zapisuj swoje codzienne
posiłki i ćwiczenia.
Nie zapominaj także
o nastroju i uczuciu głodu.

Notatki:

.....
.....
.....
.....

Jak używać graficznej rejestracji
nastroju i głodu

Wypełnij pierwsze kółko wskazując
poziom głodu.



Wypełnij drugie kółko zgodnie
z nastrojem.



| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-----------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| Śniadanie | | | | | | | |
| Obiad | | | | | | | |
| Kolacja | | | | | | | |
| Ćwiczenia | | | | | | | |

Miesiąc

Tydzień



Tygodniowa tabela posiłków i ćwiczeń

Tu zapisuj swoje codzienne
posiłki i ćwiczenia.
Nie zapominaj także
o nastroju i uczuciu głodu.

Notatki:

.....
.....
.....
.....

Jak używać graficznej rejestracji
nastroju i głodu

Wypełnij pierwsze kółko wskazując
poziom głodu.



Wypełnij drugie kółko zgodnie
z nastrojem.



| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-----------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| Śniadanie | | | | | | | |
| Obiad | | | | | | | |
| Kolacja | | | | | | | |
| Ćwiczenia | | | | | | | |

Miesiąc

Tydzień



Tygodniowa tabela posiłków i ćwiczeń

Tu zapisuj swoje codzienne
posiłki i ćwiczenia.
Nie zapominaj także
o nastroju i uczuciu głodu.

Notatki:

.....
.....
.....
.....

Jak używać graficznej rejestracji
nastroju i głodu

Wypełnij pierwsze kółko wskazując
poziom głodu.



Syty

Głodny

Wypełnij drugie kółko zgodnie
z nastrojem.



Bardzo
szczęśliwy

Zdezorien-
towany

Bardzo
nieszczęśliwy

| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-----------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| Śniadanie | | | | | | | |
| Obiad | | | | | | | |
| Kolacja | | | | | | | |
| Ćwiczenia | | | | | | | |

Miesiąc

Tydzień



Tygodniowa tabela posiłków i ćwiczeń

Tu zapisuj swoje codzienne
posiłki i ćwiczenia.
Nie zapominaj także
o nastroju i uczuciu głodu.

Notatki:

.....
.....
.....
.....

Jak używać graficznej rejestracji
nastroju i głodu

Wypełnij pierwsze kółko wskazując
poziom głodu.



Wypełnij drugie kółko zgodnie
z nastrojem.



| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-----------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| Śniadanie | | | | | | | |
| Obiad | | | | | | | |
| Kolacja | | | | | | | |
| Ćwiczenia | | | | | | | |

Miesiąc

Tydzień



Tygodniowa tabela posiłków i ćwiczeń

Tu zapisuj swoje codzienne
posiłki i ćwiczenia.
Nie zapominaj także
o nastroju i uczuciu głodu.

Notatki:

.....
.....
.....
.....

Jak używać graficznej rejestracji
nastroju i głodu

Wypełnij pierwsze kółko wskazując
poziom głodu.



Syty

Głodny

Wypełnij drugie kółko zgodnie
z nastrojem.



Bardzo
szczęśliwy

Zdezorien-
towany

Bardzo
nieszczęśliwy

| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-----------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| Śniadanie | | | | | | | |
| Obiad | | | | | | | |
| Kolacja | | | | | | | |
| Ćwiczenia | | | | | | | |

Miesiąc

Tydzień



Tygodniowa tabela posiłków i ćwiczeń

Tu zapisuj swoje codzienne
posiłki i ćwiczenia.
Nie zapominaj także
o nastroju i uczuciu głodu.

Notatki:

.....
.....
.....
.....

Jak używać graficznej rejestracji
nastroju i głodu

Wypełnij pierwsze kółko wskazując
poziom głodu.



Syty

Głodny

Wypełnij drugie kółko zgodnie
z nastrojem.



Bardzo
szczęśliwy

Zdezorien-
towany

Bardzo
nieszczęśliwy

| | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-----------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| Śniadanie | | | | | | | |
| Obiad | | | | | | | |
| Kolacja | | | | | | | |
| Ćwiczenia | | | | | | | |



TWOJA PRZYGODA
Z OBERA365™ WCIAŻ TRWA.
ŻYCZYMY SUKCESÓW!

**Oficjalny dystrybutor sprzętu firmy
Apollo Endosurgery, Inc.
na terenie Polski:**



Hammermed Medical Polska Sp. z o.o. Sp. k.

ul. Kopcińskiego 69/71, 90-032 Łódź

tel: 42 639 10 10, fax 42 639 10 20

info@hammer.pl

www.hammer.pl



ORBERA³⁶⁵[™]

System redukcji masy ciała

Apollo Endosurgery UK Ltd

The Mill, Hags Farm, Hags Road, Follfoot, Harrogate, North Yorkshire, HG3 1EQ, Wielka Brytania
ORBERA® jest zarejestrowanym znakiem towarowym Apollo Endosurgery, Inc.

ORBERA information on file: MKT-01146-01 R01