

Б. ЛИСТОВКА

ЛИСТОВКА: ИНФОРМАЦИЯ ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ

allі 60 mg твърди капсули Орлистат (orlistat)

Важна нова информация за безопасността: прочетете листовката

Важна нова информация за безопасността.

Тази листовка съдържа следната нова информация в част 2 и част 4. Прочетете тази нова информация внимателно, която е включена и по-долу.

2. ПРЕДИ ДА ПРИЕТЕ allі

Обърнете специално внимание при лечението с allі

Ако страдате от бъбречно заболяване. Кажете на Вашия лекар преди да приемете allі ако имате проблеми с бъбреците. Приемането на орлистат може да се свърже с образуването на бъбречни камъни при пациенти, страдащи от хронично бъбречно заболяване.

Прием на други лекарства

Задължително уведомете Вашия лекар преди да приемате allі ако взимате:

- лекарства за лечение на тиреоидната жлеза (левотироксин), тъй като може да е необходимо да се прецизира дозата или лекарствата да се приемат по различно време;
- лекарства за епилепсия, тъй като всякаква промяна в честотата и тежестта на гърчовете трябва да се обсъди с Вашия лекар.

4. ВЪЗМОЖНИ НЕЖЕЛАНИ РЕАКЦИИ

Други сериозни нежелани реакции

- Панкреатит (възпаление на панкреаса). Симптомите могат да включват силна стомашна болка, понякога преминаваща към гърба, придружена с повишена телесна температура, гадене и повръщане.

Прочетете внимателно цялата тази листовка, тъй като тя съдържа важна за Вас информация.

Това лекарство се отпуска без лекарско предписание. Въпреки това, за да получите най-добри резултати от лечението, Вие трябва внимателно да спазвате инструкциите за употреба на лекарствения продукт.

- Запазете тази листовка. Може да се наложи да я прочетете отново.
- Ако се нуждаете от допълнителна информация или съвет, попитайте Вашия лекар или фармацевт.
- Ако не намалите телесното си тегло приемайки allі за 12 седмици, попитайте Вашия лекар или фармацевт за съвет. Може да се наложи да спрете приемането на allі.
- Ако някоя от нежеланите лекарствени реакции стане сериозна или забележите други неописани в тази листовка нежелани реакции, моля уведомете Вашия лекар или фармацевт.

В тази листовка:

1. Какво представлява allі и за какво се използва
 - Риск ако сте с наднормено телесно тегло
 - Как действа allі
2. Преди да започнете да приемате allі
 - Кога не трябва да приемате allі
 - Специално внимание когато приемате allі
 - Употреба на други лекарства
 - Приемане на allі с храна и напитки
 - Бременност и кърмене
 - Шофиране и работа с машини
3. Как да приемате allі

- Подготовка за намаляване на телесното тегло
 - Изберете начална дата
 - Определете целта си при намаляване на телесното тегло
 - Поставете си прицелните нива за прием на калории и мазнини
 - Прием на alli ако:
 - Сте на или над 18 години
 - Колко дълго трябва да приемате alli
 - Приемете твърде много от alli
 - Забравите да приемете alli
4. Възможни нежелани реакции
 - Сериозни нежелани реакции
 - Много чести нежелани реакции
 - Чести нежелани реакции
 - Ефекти върху резултати от изследване на кръвта
 - Научете как да се справите с ефектите от прилагане на диета
 5. Как да съхранявате alli
 6. Допълнителна информация
 - Какво съдържа alli
 - Как изглежда alli и какво е съдържанието на опаковката
 - Притежател на разрешението за употреба и производител
 - Допълнителна полезна информация

1. КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА alli И ЗА КАКВО СЕ ИЗПОЛЗВА

alli се използва за намаляване на телесното тегло при лица на и над 18 годишна възраст, които са с наднормено тегло, и чийто индекс на телесна маса (ИТМ) е 28 и повече.

alli трябва да се прилага заедно с нискокалорична диета, с намалено съдържание на мазнини.

ИТМ показва дали теглото Ви е нормално или наднормено, според Вашия ръст. Таблицата по-долу ще Ви помогне да откриете дали сте с наднормено тегло и дали alli е подходящ за Вас.

Намерете Вашия ръст в таблицата. Ако Вашето тегло е под посоченото за ръста Ви в таблицата не взимайте alli.

Височина	Тегло
1,50m	63kg
1,55m	67,25kg
1,60m	71,75kg
1,65m	76,25kg
1,70m	81kg
1,75m	85,75kg
1,80m	90,75kg
1,85m	95,75kg
1,90m	101kg

Риск ако сте с наднормено телесно тегло

Наднорменото тегло може да доведе до различни здравословни проблеми като диабет или проблеми със сърцето. Това може да Ви кара да не се чувствате добре и трябва да се обърнете към Вашия лекар за да си направите проверка на здравословното състояние.

Как действа alli?

Активната съставка на alli оказва действието си в храносмилателната система като предотвратява резорбирането в организма Ви на около една четвърт от мазнините, които сте приели с храната. Така мазнините напускат организма с изпражненията. Поради това може да изпитате свързаните с диетата ефекти (вижте т. 4). Това налага да се придържате към диета с ниско съдържание на мазнини за да избегнете появата на тези ефекти. Като спазвате подобна диета, действието на капсулите ще подкрепи Вашите усилия и ще спомогне да отслабнете повече отколкото само с диета. За всеки 2 кг, които сте свалили само с диета, alli ще Ви помогне да свалите 1 кг повече.

2. ПРЕДИ ДА ПРИЕМАТЕ alli

Не приемайте alli ако:

- сте на възраст под 18 години;
- сте бременна или кърмите;
- приемате циклоспорин, който се използва след трансплантиране на органи, при тежък ревматоиден артрит и някои тежки кожни заболявания;
- приемате варфарин или други лекарства, използвани за намаляване на съсирването на кръвта;
- имате алергия (свръхчувствителност) към орлистат или към някое от помощните вещества на alli: вж. Раздел 6 за допълнителна информация;
- имате холестаза (състояние, при което потока на жлъчката от черния дроб е блокиран);
- страдате от нарушено усвояване (резорбция) на храна (синдром на хронична малабсорбция) диагностицирана от лекар.

Обърнете специално внимание при лечението с alli

Ако страдате от диабет. Уведомете лекаря си, защото може да се наложи корекция на антидиабетното лекарство.

Ако страдате от бъбречно заболяване. Кажете на Вашия лекар преди да приемете alli ако имате проблеми с бъбреците. Приемането на орлистат може да се свърже с образуването на бъбречни камъни при пациенти, страдащи от хронично бъбречно заболяване.

Прием на други лекарства

alli може да въздейства на някои лекарства, които трябва да вземате.

Моля, уведомете лекаря или фармацевта си ако вземате или наскоро сте вземали други лекарства, включително и такива, които сами сте закупили.

Не взимайте alli с тези лекарства:

- Циклоспорин: циклоспорин се приема след органна трансплантация, при тежък ревматоиден артрит, както и при някои тежки кожни заболявания.
- Варфарин или други лекарства за намаляване съсирването на кръвта.

Орални контрацептиви и alli:

- Оралните контрацептиви може да не са достатъчно ефективни при тежка диария. Използвайте допълнителен метод за предпазване от нежелана бременност ако имате тежка диария.

Мултивитамини и allі:

- Трябва да приемате мултивитамини ежедневно. allі може да намали нивото на усвояване на някои витамини в организма. Мултивитамините трябва да съдържат витамини А, D, Е и К. Трябва да взимате мултивитамини преди лягане, когато не сте взели непосредствено allі, за да сте сигурни, че витамините ще се резорбират в организма.

Задължително уведомете Вашия лекар преди да приемате allі ако взимате:

- амиодарон, за нарушения на сърдечния ритъм;
- акарбоза, при диабет;
- лекарства за лечение на тиреоидната жлеза (левотироксин), тъй като може да е необходимо да се прецизира дозата или лекарствата да се приемат по различно време;
- лекарства за епилепсия, тъй като всякаква промяна в честотата и тежестта на гърчовете трябва да се обсъди с Вашия лекар.

Кажете на Вашия лекар или фармацевт докато приемате allі ако:

- вземате лекарство за високо кръвно, защото може да се наложи корекция на дозата Ви.
- вземате лекарство за повишен холестерол, защото може да се наложи корекция на дозата Ви.

Приемане на allі с храна и напитки

allі трябва да се приема с ниско калорична диета с намалено съдържание на мазнини. Опитайте се да започнете подобна диета преди началото на лечението. За начина как да определите нивото на калориите и мазнините, вж. допълнителна полезна информация на сините страници в т.6.

Взимайте allі по време на хранене. Това означава по една капсула на закуска, обяд и вечеря. Ако пропуснете хранене или то не съдържа мазнини не взимайте капсула allі. allі не действа ако храната не съдържа мазнини.

Ако приемате храна с високо съдържание на мазнини не взимайте повече от препоръчаната доза. Приемането на капсула allі с храна, която съдържа голямо количество мазнини увеличава вероятността да изпитате ефектите свързани с диетата (вж. т.4). Постарайте се да избягвате храни с високо съдържание на мазнини докато приемате allі.

Бременност и кърмене

Не взимайте allі ако сте бременна или кърмите.

Шофиране и работа с машини

Не са наблюдавани ефекти върху способността за шофиране и използване на машини.

3. КАК ДА СЕ ПРИЕМА allі

Подгответе се да намалите теглото си

1. Избор на начална дата

Изберете предварително деня, в който ще започнете да взимате капсулите. Преди да започнете да ги взимате, започнете вашата нискокалорична диета с намалено съдържание на мазнини и дайте на организма си няколко дни, за да се приспособи към новите хранителни навици. Записвайте си какво ядете в хранителен дневник. Хранителните дневници са ефективни защото те позволяват да се осведомявате какво ядете, колко ядете и на тази база да правите промени.

2. Определете теглото, което се стремите да постигнете

Помислете с колко искате да отслабнете и определете теглото, към което се стремите. Една реалистична цел е да отслабнете с 5% до 10% от началното телесно тегло. Намаляването на телесното тегло може да варира през различните седмици. Трябва да се стремите да намалявате теглото си постепенно и устойчиво, на стъпки от по 0.5 кг седмично.

3. Определете максимално допустимия за Вас прием на калории и мазнини

За постигане на определеното телесно тегло си поставете две ежедневни ограничения, едно за калориите и едно за мазнините. Допълнителен съвет и полезна информация ще намерите на сините страници в Глава 6.

Прием на alli

Лица на и над 18 години:

- Вземайте по една капсула 3 пъти дневно.
- Вземайте alli по време на хранене. Това обикновено означава по една капсула на закуска, обед и вечеря. Постарайте се трите хранения да са добре балансирани, ниско калорични и с намалено съдържание на мазнини.
- Ако пропуснете хранене или яденето не съдържа мазнини не взимайте капсула. alli не действа ако храната не съдържа мазнини.
- Вземайте alli непосредствено преди, по време на или до един час след хранене.
- Поглъщайте капсулата цяла, с вода.
- Не вземайте повече от 3 капсули дневно.
- Съхранявайте alli в преносимия контейнер (Shuttle), синята опаковка, който ще намерите в опаковката.

- Приемайте храни с ниско съдържание на мазнини, за да намалите ефектите, свързани с диетата, вижте т.4.
- Опитайте да повишите физическата си активност преди да започнете лечението. Упражненията са важна част от програмата за отслабване. Запомнете, че трябва да се консултирате с Вашия лекар ако не сте практикували физически упражнения.
- Продължете да извършвате физически упражнения, докато взимате alli и след като го спрете.

Колко време трябва да приемате alli

- Не трябва да взимате alli повече от 6 месеца.
- Ако не сте отслабнали след 12 седмично лечение с alli посъветвайте се с лекар или фармацевт. Може да се наложи да спрете да взимате alli.
- Трайната загуба на тегло не се състои само от това да се храните по различен начин за кратък период от време, преди да се върнете към старите си навици. Хората, които отслабват и искат да запазят телесното си тегло, трябва да променят начина си на живот, включително храната и физическата си активност.

Ако сте приели повече от необходимата доза alli

Не взимайте повече от 3 капсули дневно.

→ Ако сте взели прекалено много капсули, незабавно се свържете с лекар.

Ако сте пропуснали да приемете alli

Ако пропуснете една доза от alli:

- Ако от последното Ви хранене е изминал по-малко от час вземете пропуснатата доза.
- Ако от последното Ви хранене е изминал повече от час не взимайте пропуснатата доза. Изчакайте и вземете следващата доза около времето на следващото си хранене, както

обикновено.

4. ВЪЗМОЖНИ НЕЖЕЛАНИ РЕАКЦИИ

Както всички лекарства *alli* може да предизвика нежелани реакции, въпреки че не всеки ги получава.

По-голямата част от често срещаните нежелани реакции на *alli* (например: изпускане на газове със или без мазно зацапване, рязко или често движение на червата и меки изпражнения) се дължат на действието му в храносмилателната система (вижте т.1). Приемът на храна с ниско съдържание на мазнини ще помогне да избегнете ефектите, свързани с диетата.

Сериозни нежелани реакции

Не е известна честотата на поява

Тежки алергични реакции

- Признаците на тежка алергична реакция са: силно затруднено дишане, изпотяване, обрив, сърбеж, подуване на лицето, ускорено сърцебиене, колапс.
- ➔ Спрете приема на капсулите. Незабавно потърсете лекарска помощ.

Други сериозни нежелани реакции

- Кървене от долните отдели на червата (ректум);
 - Дивертикул (възпаление на дебелото черво). Симптомите могат да включват болка ниско в корема, особено отляво, понякога придружена от повишаване на температурата и запек.
 - Панкреатит (възпаление на панкреаса). Симптомите могат да включват силна стомашна болка, понякога преминаваща към гърба, придружена с повишена телесна температура, гадене и повръщане.
 - Поява на мехури по кожата (включително мехури, които се пукат).
 - Силна коремна болка, причинена от жлъчни камъни.
 - Хепатит (възпаление на черния дроб). Симптомите могат да бъдат пожълтяване на кожата и очите, сърбеж, стомашна болка и чувствителност на черния дроб.
- ➔ Спрете приема на капсулите. Уведомете Вашия лекар ако получите някое от тези оплаквания.

Много чести нежелани реакции

*Могат да се проявят при повече от 1 на 10 души, които приемат *alli**

- Газове (флатуленция) с мазни точковидни отделяния;
 - Внезапни движения на червата;
 - Мазни или лъскави изпражнения;
 - Меки изпражнения.
- ➔ Уведомете Вашия лекар или фармацевт ако някой от тези нежелани ефекти стане особено тежък или неприятен.

Чести нежелани реакции

*Могат да се проявят при 1 от 10 души, които приемат *alli**

- Стомашни (коремни) болки;
 - Инконтиненция (незадържане на изпражнения);
 - Редки/течни изпражнения;
 - По-чести движения на червата;
 - Тревожност.
- ➔ Уведомете Вашия лекар или фармацевт ако някой от тези нежелани ефекти стане особено тежък или неприятен.

Ефекти, които се установяват при изследване на кръвта

Не е известна честотата на поява

- Повишаване на нивата на някои ензими.
 - Ефекти върху кръвосъсирването (намаляване) при хора взимачи противосъсирващи лекарства – антикоагуланти като например варфарин.
- Уведомете Вашия лекар че приемате allі когато ще се подлагате на изследвания на кръвта.

Ако някоя от нежеланите лекарствени реакции стане сериозна или забележите други, неописани в тази листовка нежелани реакции, уведомете Вашия лекар или фармацевт.

Научете как да се справяте с ефектите от диетата

Най-честите нежелани ефекти са в резултат от действието на капсулите и причина за това е факта, че мазнините напускат Вашия организъм непроменени. Те обикновено възникват през първите няколко седмици от приемането на капсулите, обикновено преди да сте свикнали да ограничавате количеството на мазнините в диетата си. Подобни, свързани с диетата ефекти, могат да бъдат сигнал, че сте изяли повече от допустимото количество мазнини.

Може да се научите да свеждате до минимум ефектите от диетата като спазвате следните основни насоки:

- Започнете своята диета с ниско съдържание на мазнини няколко дни или седмица преди да започнете да взимате капсулите.
- Внимавайте колко мазнини се съдържат в храната ви и колко големи са порциите. Като сте запознати с порциите ще бъде по-малко вероятно да надхвърлите поставената цел за прием на мазнини.
- Разпределяйте равномерно полагащите ви се мазнини през деня. Не „спестявайте“ мазнини и калории, за да ги „вложите“ в някое ястие или десерт, съдържащи много мазнини, както може би сте правили по време на други режими за отслабване.
- Повечето от хората, взимали лекарството и изпитали подобни ефекти, считат че те могат да се овладеят и да бъдат контролирани чрез адаптиране на диетата.

Не се притеснявайте ако нямате никакви проблеми. Това не означава, че при вас капсулите не действат.

5. СЪХРАНЕНИЕ НА allі

- Съхранявайте на място, недостъпно за деца.
- Не използвайте allі след срока на годност отбелязан върху опаковката.
- Да не съхранява при температура над 25°C.
- Съхранявайте опаковката плътно затворена, за да се предпази от влага.
- Бутилката съдържа две пломбирани кутийки със силикагел за да се пазят капсулите сухи. Съхранявайте кутийките със силикагел в бутилката. Не ги поглъщайте.
- Можете да съхранявате дневната си доза allі в синия преносим контейнер (Shuttle), включен в опаковката. Изхвърлете всички капсули съхранявани в преносимия контейнер за повече от един месец.

6. ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ

Какво съдържа allі

Активното вещество е орлистат.

Всяка твърда капсула съдържа 60 mg орлистат.

Другите съставки са:

- Капсулно съдържимо: микрокристална целулоза (E460), натриево нишестен гликолат, повидон (E1201), натриев лаурилсулфат, талк.

- Капсулна обвивка: желатин, карминово индиго (E132), титанов диоксид (E171), натриев лаурилсулфат, сорбитанов монолаурат, черно мастило (шеллак, черен железен окис (E172), пропилен гликол).
- Капсулна лента: желатин, полисорбат 80, карминово индиго (E132).

Как изглежда alli и какво съдържа опаковката

Капсулите alli имат тюркоазени капачка и тяло, с тъмно синя лента около средната част и отпечатан надпис с текст "alli".

alli се предлага в опаковки от 42, 60, 84 и 90 капсули. Не всички видове опаковки могат да бъдат пуснати в продажба във всички страни.

Син преносим контейнер (Shuttle) е включен в опаковката за да ви улесни в съхраняването на дневната доза alli.

Притежател на разрешението за употреба и производител

Притежател на разрешението за употреба: Glaxo Group Limited, Glaxo Wellcome House, Berkeley Avenue, Greenford, Middlesex UB6 0NN, Обединеното кралство

Производител: Famar, 190 11 Avlona, Гърция
Catalent UK Packaging Limited, Sedge Close, Headway, Great Oakley, Corby, Northamptonshire NN18 8HS, Обединеното кралство

За допълнителна информация относно това лекарство, моля свържете се с локалния представител на притежателя на разрешението за употреба.

Можете да посетите специална уеб страница за Вашата страна за допълнителна информация за програмата за отслабване с alli.

België/Belgique/Belgien

GlaxoSmithKline s.a./n.v.
Tél/Tel: + 32 2656 2900

www.alli.be

Luxembourg/Luxemburg

GlaxoSmithKline s.a./n.v.
Belgique/Belgien
Tél/Tel: + 32 2656 2900

www.alli.be

България

ГлаксоСмитКлайн Кънсюмър Хелткеър
Тел.: + 359 2 953 10 34

www.alli.bg

Magyarország

GlaxoSmithKline Kft.
Consumer Healthcare
Tel.: + 36 1 225 5800

www.alliprogram.hu

Česká republika

GlaxoSmithKline s.r.o.
Tel: + 420 222 001 111
gsk.czmail@gsk.com

www.alli.cz

Malta

GlaxoSmithKline (Malta) Limited
Tel: + 356 21 238131

www.alli.com.mt

Danmark

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare A/S
Tlf: + 45 44 86 86 00
dk.info@gsk.com

www.alliplan.dk

Nederland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare BV
Tel: + 31 (0)30 693 8780
nlch-info@gsk.com

www.alli.nl

Deutschland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH
& Co. KG,
Tel: 0049 (0) 180 3 63462554

www.alliprogramm.de

Eesti

GlaxoSmithKline Eesti OÜ
Tel: + 372 6676 979
estonia@gsk.com

www.alli.gsk.ee

Ελλάδα

GlaxoSmithKline A.E.B.E.
Λ. Κηφισίας 266, 152 32 Χαλάνδρι
Κλάδος ΜΗ.ΣΥ.ΦΑ & Καταναλωτικών
Προϊόντων, Κόδρου 3, 152 32 Χαλάνδρι
Τηλ: + 30 210 68 82 362

www.alli.gr

España

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, S.A.
Tel: + 34 902 014 400

www.alli.com.es

France

GlaxoSmithKline Santé Grand Public
Tél.: + 33 (0)1 39 17 80 00

www.alliprogramme.fr

Ireland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
(Ireland) Limited
Tel: + 353 (0)1 495 5000

www.alli.ie

Ísland

Icepharma hf.
Sími: + 354 540 8000

Italia

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.p.A.
Tel: + 39 02 38062020

www.alli.it

Norge

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tlf: + 47 22 70 22 01
dk.info@gsk.com

www.alliplan.no

Österreich

GlaxoSmithKline Markenartikel GmbH
Tel: 0043 (0) 512 / 390 110-40

www.alliprogramm.at

Polska

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o.
Tel.: + 48 (0)22 576 96 00

www.alli.pl

Portugal

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare – Produtos
para a Saúde e Higiene, Lda, Lda.
Tel: 800201343
LIS.FI-CH@gsk.com

www.alli.pt

România

GlaxoSmithKline (GSK) S.R.L.
Tel: + 40 21 302 8 208

www.alli.ro

Slovenija

GlaxoSmithKline d.o.o.
Tel: + 386 (0)1 280 25 66

www.alli.si

Slovenská republika

GlaxoSmithKline Slovakia s. r. o.
Tel: + 421 (0)2 48 26 11 11
repcia.sk@gsk.com

www.alli.sk

Suomi/Finland

GlaxoSmithKline Oy
Consumer Healthcare
Puh/Tel: +358 (0)10 30 30 625
Finland.tuoteinfo@gsk.com

www.alliplan.fi

Κύπρος

Εκπρόσωπος του Κατόχου Άδειας
Κυκλοφορίας: Χ.Α. Παπαέλληνας & Σία Λτδ,
Τ.Θ. 24018, 1700 Λευκωσία
Τηλ. +357 22 741 741

www.alli.com.cy

Sverige

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: 020 363 636
dk.info@gsk.com

www.alliplan.se

Latvija

GlaxoSmithKline Latvia SIA
Tel: + 371 67312687
LV-epasts@gsk.com

www.alli.com.lv

United Kingdom

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: + 44 (0)500 888 878 (Freephone)
customer.relations@gsk.com

www.alli.co.uk

Lietuva

GlaxoSmithKline Lietuva UAB
Tel: + 370 5 264 90 00
info.lt@gsk.com

www.alli.lt

Дата на последно одобрение на листовката {ММ /ГГГГ}.

Ποдробна информация за това лекарство е предоставена на уеб сайта на Европейската агенция по лекарствата (ΕΜΕΑ) <http://www.emea.europa.eu>.

ΔΟΠΛΝΙΤΕΛΝΑ ΠΟΛΕΖΝΑ ΙΝΦΟΡΜΑЦΙΑ

Риск ако сте с наднормено телесно тегло

Наднорменото тегло се отразява на Вашето здраве и повишава риска от развитие на сериозни здравословни проблеми като:

- Повишено кръвно налягане
- Диабет
- Болести на сърцето
- Инфаркт
- Някои форми на онкологични заболявания
- Остеоартрит

Обърнете се към лекар за риска при Вас от развитие на подобни заболявания.

Значение на намаляването на телесното тегло

Намаляването на телесното тегло и поддържането, например чрез подобряване на диетата или повишаване на физическата активност, може да подпомогне намаляването на риска от сериозни здравословни проблеми и да подобри Вашето здраве.

Ποлезни съвети за Вашата диета, калории и мазнини, които да следвате докато приемате alli

alli трябва да се използва заедно с нискокалорична диета и с намалено съдържание на мазнини. Капсулите действат като презпазват част от мазнините да бъдат резорбирани от организма, но можете да консумирате храна от всички основни хранителни групи. Въпреки, че трябва да се

фокусирайте върху ограничаване приема на калории и мазнини, важно е да се храните с добре балансирана диета. Трябва да подбирате храна, която съдържа набор от различни хранителни вещества и да се научите да се храните здравословно за дълъг период от време.

Значение на максимално допустимия прием на калории и мазнини

Калориите са измерител на енергията от която се нуждае Вашето тяло. Те понякога се наричат килокалории или ккал. Енергията може да се измерва също и в килоджаули, което може да срещнете върху етикетите на хранителните продукти.

- Ограничението на калориите е максималният брой калории, който можете да изядете през деня. Вижте таблицата по-долу.
- Ограничението на количеството мазнини е максималното количество мазнини в грамове, които можете да приемате на всяко хранене. В таблицата информацията за мазнините следва информацията за определяне на максималния брой калории.
- Контролът върху мазнините е основен проблем поради механизма на действие на капсулите. Приемайки alli, Вашият организъм няма да усвоява мазнините и поради това може да трябва да се преборите с желанието да ядете мазнини както преди. Постигайки ограничение на мазнините ще подобрите резултата за намаляване на теглото и ще ограничите ефектите свързани с диетата.
- Трябва да си поставите цел да намалявате теглото си постепенно и устойчиво. Загубата на 0,5 кг седмично е идеално.

Как да определите максимално допустимия за Вас прием на калории

Следващата таблица е подготвена за да Ви даде максималния прием на калории дневно, който е с около 500 калории по-нисък от дневните нужди на тялото Ви за поддържане на актуалното Ви тегло. Това прави около 3500 калории седмично по-малко, което е приблизително броят на калориите в половин килограм мазнини 0,5 кг.

Ограничението на калориите трябва да Ви помогне да отслабвате постепенно, средно с около 0,5 кг седмично, без да се чувствате разочаровани или подложени на лишения.

Приемането на по-малко от 1200 калории дневно не се препоръчва.

Необходимо е да определите нивото на физическата си активност, за да определите допустима стойност за прием на калории. Колкото по-голяма е физическата ви активност, толкова по-висока ще е тази стойност.

- Ниска активност означава, че ежедневно извършвате малко или нито една от следните дейности: ходене пеша, изкачване на стълби, работа в градината или друг вид физическа активност.
- Умерената активност означава, че губите около 150 калории дневно в резултат на физическа активност. Примери за умерена физическа активност са изминаването пеш на около 3 км (2 мили), работа в градината в продължение на 30 – 45 минути или пробягване на 2 км (1.23 мили) за 15 минути.

Изберете нивото, което съответства най-добре на Вашата физическа активност. Ако не сте сигурни, изберете ниво “Ниска активност”.

Жени

Ниска активност	Под 68,1кг	1200 калории
	68,1кг до 74,7кг	1400 калории
	74,8кг до 83,9кг	1600 калории
	84,0кг и повече	1800 калории
Умерена активност	под 61,2кг	1400 калории
	61,3кг до 65,7kg	1600 калории
	65,8kg и повече	1800 калории

Мъже

Ниска активност	Под 65,7кг	1400 калории
	65,8кг до 70,2кг	1600 калории
	70,3кг и повече	1800 калории
Умерена активност	59,0кг и повече	1800 калории

Как да определите максимално допустимия прием на мазнини

Следващата таблица ще Ви покаже как да определите максималния прием на мазнини въз основа на вноса на калории, допустими за един ден. Трябва да планирате три хранения дневно. Например: ако планирате 1400 калории дневно, максималното количество мазнини разрешени за едно хранене ще бъде 15 грама. За да можете да се вместите в разрешеното количество мазнини леките закуски трябва да съдържат не повече от 3 грама мазнини.

Допустима стойност на калориите за ден	Максимално количество мазнини в основно хранене	Максимално количество мазнини на закуски
1200	12 грама	3 грама
1400	15 грама	3 грама
1600	17 грама	3 грама
1800	19 грама	3 грама

Помнете:

- Поставете си реалистични цели за прием на калории и мазнини, тъй като това е добър начин да съхраните и поддържате намаленото телесно тегло за дълго време.
- Записвайте си какво ядете в хранителен дневник, вкл. съдържанието на калории и мазнини.
- Опитайте се да бъдете по-активни физически преди да започнете да приемате капсулите. Физическата активност е важна част от програмата за отслабване. Помнете, че първо трябва да се консултирате с лекар ако нямате предварителна физическа подготовка.
- Продължете да бъдете активни физически докато приемате alli и след като спрете да го използвате.

Програмата за отслабване alli комбинира капсулите с хранителен план и широк спектър от начини, които да Ви помогнат да осъзнаете как да приемате по-малко калории, храни с ниско съдържание на мазнини и препоръки как да бъдете по-активни.

Посетете страницата на alli в интернет, (можете да посетите специална уеб страница за Вашата страна, посочена в таблицата със представителствата) която предоставя набор от интерактивни подходи, рецепти за ястия с ниско съдържание на мазнини, физически упражнения и друга полезна информация. Това ще Ви подпомогне да водите здравословен начин на живот и да посрещнете поставените цели да намалите теглото си, заедно с програма за отслабване, която е индивидуално адресирана към вас.

Посетете www.alli.bg