



# alli®

Prowadzenie  
dzienniczka diety  
pomaga w odchudzaniu

Przed rozpoczęciem przyjmowania  
kapsułek **alli** należy zapoznać się  
z treścią informacji dla pacjenta  
znajdującej się w opakowaniu.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

# Wprowadzenie

## Zapisywanie spożytych pokarmów ułatwia przestrzeganie diety

Nic dziwnego, że łatwo jest zapomnieć, co się jadło w ciągu dnia. Prowadzenie dzienniczka diety to dobry sposób pomagający w przestrzeganiu zaleceń dotyczących dozwolonych ilości tłuszczu i kalorii. Gdy wszystko widnieje na papierze, trudniej pozwolić sobie na schrupanie dodatkowej przekąski czy dwóch.

Ta praktyczna broszurka ułatwi przestrzeganie zaleceń diety i zachowywanie kontroli nad spożywanym pokarmem. Warto w niej notować zjedzone posiłki oraz uwagi na temat swoich ulubionych przepisów.

Przyzwyczajenie się do robienia notatek nie zabierze zbyt wiele czasu.

Obszerny wachlarz propozycji i pomysłów na pyszne potrawy można znaleźć na stronie [www.alli.pl](http://www.alli.pl).

Ta strona umożliwia także wymianę przepisów z innymi osobami przyjmującymi **alli** poprzez internetowe forum dyskusyjne **alli**.

# Wprowadzenie

## Moje cele

Zapisanie poniżej swoich celów diety w postaci dozwolonych ilości kalorii i tłuszczu umożliwia szybkie znalezienie tej informacji w razie potrzeby.

Dzienna dozwolona ilość kalorii (w kcal)	
Dozwolona ilość tłuszczu w posiłku lub przekąsce	

W przypadku podjęcia decyzji o zwiększeniu aktywności fizycznej warto również zapisać tu swój plan aktywności fizycznej, co ułatwi pamiętanie o ćwiczeniach w ciągu dnia.

Informacje na temat ustalania dozwolonej ilości kalorii i tłuszczu oraz zwiększania aktywności fizycznej można znaleźć w broszurze „Podstawowe informacje o kuracji **alli**”.

Plan aktywności fizycznej (opcjonalnie)

Co?	Kiedy?	Ile?

## Prowadzenie dzienniczka diety

Badania wykazały, że dokładne zapisywanie wszystkich spożytych pokarmów i napojów jest czynnikiem pozwalającym z największym prawdopodobieństwem przewidzieć powodzenie w odchudzaniu. Kolejne strony tej broszury ułatwiają to zadanie. Poniżej przedstawiamy wskazówki dotyczące zapisywania danych w dzienniczku:

- Codziennie należy odnotowywać spożyte pokarmy i wypite napoje, podając szacunkową ilość kalorii (w kcal) oraz gramów tłuszczu w każdej z pozycji.
- Nie należy zwlekać z zapisywaniem posiłków, ponieważ potem łatwo można zapomnieć, co się jadło.
- Do dzienniczka należy wpisywać też informacje o czasie przyjmowania kapsułek oraz o przyjmowaniu zestawu witamin.

- Można również zapisywać wszelkie wykonane ćwiczenia fizyczne oraz samopoczucie.

W przypadku wystąpienia działań niepożądanych wynikających z nieprawidłowej diety, takich jak na przykład tłuste lub oleiste stolce, wolne stolce, nagła potrzeba opróżnienia się oraz gazy (wzdęcia) z tłustym płamieniem lub bez, należy zanotować ten fakt i zastanowić się, czy w ciągu ostatniego dnia lub dwóch w diecie nie pojawiły się produkty, które mogą powodować tego typu efekty. Wśród potencjalnych winowajców wymienić można masło, oleje, sosy śmietanowe lub serowe, sosy do sałatek, tłuste mięsa lub zbyt duże ilości tłustych ryb.

Dzienniczek zawiera ilość stron wystarczającą do prowadzenia notatek przez miesiąc. Zachęcamy do wypróbowania tego narzędzia i sprawdzenia, jak wartościowym źródłem informacji mogą być te zapiski.

Dzień: **poniedziałek** Data: **23/02/09**

Posiłek		Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
śniadanie	jajecznica	1	189	10 g
	tost	1 kromka	50	3 g
	sok jabłkowy.	100 ml	99	0
obiad	kurczak	1 pierś	250	7 g
	guacamole	10 g	100	2,3 g
	tortilla	1	75	2,3 g
	owoc.	1	75	0
kolacja	makaron	150 g	175	5 g
	oliwa z oliwek	1 łyżka	80	1 g
	jogurt	2 łyżki	40	2 g
	ser Ricotta	50 g	55	4 g
	pieczarki/cukinia/szparagi		50	0
	ciastko bezowo-malinowe.		180	24 g
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			1418	39 g

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

przekąska: jogurt naturalny z musli

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



6 **Może warto spróbować przepysznej owsianki z rodzynkami i cynamonem?**

Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



8 **Tak! Można jeść pizzę! Warto spróbować smaczkowej pizzy z serem i rukolą.**

Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



**Świeże zioła nie zawierają tłuszczu. Można nimi bez obaw doprawiać potrawy i cieszyć się ich wspaniałym smakiem.**

Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



**Udało Ci się stworzyć świetny przepis? Warto zaprezentować go innym na forum dyskusyjnym alli.**

Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



14 **Może warto spróbować przepysznej owsianki z rodzynkami i cynamonem?**

Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



16 **Tak! Można jeść pizzę! Warto spróbować smaczkowej pizzy z serem i rukolą.**

Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



**Świeże zioła nie zawierają tłuszczu. Można nimi bez obaw doprawiać potrawy i cieszyć się ich wspaniałym smakiem.**

Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



24 **Tak! Można jeść pizzę! Warto spróbować smaczkowej pizzy z serem i rukolą.**

Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



**Świeże zioła nie zawierają tłuszczu. Można nimi bez obaw doprawiać potrawy i cieszyć się ich wspaniałym smakiem.**

Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



**Świeże zioła nie zawierają tłuszczu. Można nimi bez obaw doprawiać potrawy i cieszyć się ich wspaniałym smakiem.**

Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



Dzień:

Data:

Posiłek	Wielkość porcji	Ilość kalorii (kcal)	Ilość tłuszczu (g)
Łączna liczba kalorii (kcal) i tłuszczu (g)			

**Wykonane ćwiczenia fizyczne:**

**Uwagi:**

**Kapsułka przyjęta:**

- śniadanie
- obiad
- kolacja

**Zestaw witamin**

**Moje samopoczucie:**



**Udało Ci się stworzyć świetny przepis? Warto zaprezentować go innym na forum dyskusyjnym alli.**







# alli

**alli**, kapsułka i pojemniczek na kapsułki są znakami handlowymi grupy GlaxoSmithKline

alli (orlistat) 60 mg, kapsułki twarde. Wskazania: alli stosuje się jako środek zmniejszający masę ciała u osób dorosłych z nadwagą (wskaźnik masy ciała BMI  $\geq 28$  kg/m<sup>2</sup>), powinien on być przyjmowany jednocześnie z umiarkowanie niskokaloryczną dietą o obniżonej zawartości tłuszczu. Przeciwwskazania: Znana nadwrażliwość na orlistat lub jakąkolwiek substancję pomocniczą; równoczesne stosowanie cyklosporyny, warfaryny lub innych doustnych leków przeciwzakrzepowych; przewlekły zespół złego wchłaniania; cholestaza; ciąża; karmienie piersią. Podmiot odpowiedzialny: Glaxo Group Limited, Wielka Brytania. Dalsze informacje na życzenie w GSK CH, tel. 0-22 576 96 00. [www.alli.pl](http://www.alli.pl)