

Veien til et lettere liv handler om å finne en god balanse mellom matvaner og mosjon for å oppnå en fornuftig og varig vektreduksjon.

### ● **Høyere forbruk – lavere inntak**

Vil du gå ned i vekt, må inntaket av kalorier være lavere enn energiforbruket. Først da vil kroppen begynne å bruke av overskuddslageret sitt. Det er tre måter å gjøre forbruket høyere enn inntaket på:

- 1) Beveg deg mer
- 2) Bytt ut kaloririk mat med kalorifattig mat
- 3) Spis små måltider hver 3. – 4. time.  
Få og store måltider, reduserer forbrønnen.

### ● **Å komme i gang**

Det er lurt å finne ut hvilke av de 3 punktene det er enklest for deg å gjøre noe med i startfasen. En kombinasjon av alle tre punktene vil gi deg det beste resultatet over tid, så ha et bevisst forhold til alle tre når du legger om vanene dine.

Det kan være til god hjelp å få støtte fra andre i samme situasjon slik at du får oppfølging og motivasjon underveis.

### ● **Skaft deg gode vaner**

- Drikk vann som tørstedrikk
- Spis 3 hovedmåltider og 2-3 mellommåltider daglig
- Mosjoner 1 time hver dag
- Spis frukt og grønnsaker – 5 om dagen
- Velg kjøtt- og meieriprodukter med lavt fettinnhold
- Spis grovt brød eller knekkebrød
- Unngå brus, kaker, sjokolade, snacks og lignende

### ● **Mosjon**

Det er ikke så veldig mye som skal til for å øke energiforbruket. Små endringer i hverdagen kan gi betydelig helsegevinst hvis du ikke er særlig aktiv fra før. Ta trappa i stedet for heisen, gå av bussen en holdeplass før du egentlig skal av, eller kanskje kan du sykle til jobben? Bruk gjerne en skritteller for å se hvor mye du beveger deg i løpet av dagen. 10 000 skritt daglig bør være målsettingen over tid. All mosjon er bedre enn ingenting. Legg opp et program som er overkommelig for deg!

### ● **Matvaner**

Bruk en kaloritabell og skriv opp alt du spiser. På den måten får du raskt en oversikt over hvilke matvarer du bør kutte ut, eller erstatte med mat med færre kalorier.

Det er lett "å sprekke" hvis du går rundt og føler deg sulten fordi du spiser mindre enn vanlig. Å hoppe over måltider for å spare kalorier er heller ikke særlig lurt, siden dette vil redusere forbrønnen. Prøv eventuelt å erstatte enkelte måltider med vektreduksjonsprodukter.

### ● **Gi deg selv god tid**

Vil du at resultatet skal holde seg, er det viktig med en langsam og jevn vektreduksjon. En nedgang på 0,5 – 1 kg per uke den første tiden, som deretter flater noe ut, er en realistisk og fornuftig målsetting når man legger om til gode kostvaner.

### ● **Vektreduksjonsprodukter**

**Alli\*** er et reseptfritt legemiddel for vektreduksjon ment til overvektige personer over 18 år med BMI  $\geq 28$  som ønsker å gå ned i vekt. Alli hindrer at deler av fettene i kosten absorberes fra tarmen, og bør brukes sammen med et kalori- og fettredusert kosthold for å unngå bivirkninger og for å oppnå vektreduksjon. Bruk gjerne et multivitamintilskudd samtidig fordi opptaket av fettløselige vitaminer kan reduseres av dette legemiddelet.

\*Reseptfritt legemiddel som inneholder Orlistat. Kan påvirke effekten av andre legemidler, som for eksempel p-piller. Ikke alle kan bruke Alli. Les pakningsvedlegget før bruk.

Lavkaloridietter kan også gi deg en raskere og motiverende vektreduksjon hvis du er overvektig. Vær oppmerksom på at vekten raskt går opp igjen når du slutter med kuren, hvis du ikke samtidig legger om kost- og treningsvanene dine.

Lavkaloridietten **Allévo** finnes både som kalde drikker, supper og bars med ulike smaker. Felles for disse produktene er at de er kalorifattige og inneholder en riktig sammensetning av næringsstoffer slik at de i perioder kan erstatte vanlig mat. Du kan bruke lavkaloridietter som eneste næringskilde i maksimalt to uker, deretter må du begynne å kombinere dem med vanlig sunn og kalorifattig mat. Dvs. at du spiser vanlig sunn mat, men erstatter ett eller flere måltider med lavkaloriprodukter.

Barn, unge, gravide og ammende skal ikke bruke lavkaloridietter med mindre det er i samråd med lege. Les på pakning/pakningsvedlegg før bruk.

## alli (orlistat 60mg) - Nyhet innen vektreduksjon

alli kan hjelpe deg å gå  
ned **50 %** mer i vekt sammenlignet  
med sunt kosthold alene

[www.alliplan.no](http://www.alliplan.no)



alli hjelper deg å gå ned gradvis i vekt, og viser deg hvordan du kan nå målsettingene dine på lang sikt hvis du bare følger rådene om å spise sunt og mosjonere. Be derfor apotekpersonalet om nærmere veiledning og besøk [www.alliplan.no](http://www.alliplan.no) for ytterligere informasjon.

alli® harde kapsler 60 mg (orlistat): Virker vektreduserende. Til voksne fra og med 18 år som er overvektige med kroppsmasse-indeks (BMI) på 28 eller mer. Ber brukt sammen med en kalorifattig, fettreduert diett. Dosering: Ta 1 kapsel 3 ganger daglig sammen med hovedmåltider i maks. 6 måneder. Oppsøk lege hvis du ikke går ned i vekt etter 12 uker. Kost og mosjonsprogram bør påbegynnes før behandlingsstart. Bruk ikke alli dersom du har kolestase (tilstand der galleplassjassen fra leveren er blokkert), kronisk malabsorpsjonsyndrom (problemer med opptak av mat), bruker ciklosporin, warfarin eller andre blod- fortynnende legemidler, om du er allergisk overfor orlistat eller et av de andre innholdstoffene. Oppsøk lege dersom du bruker amiodaron, akarbose, medisiner mot diabetes, høyt blodtrykk samt høyt kolesterol. Bruk ikke alli dersom du er gravid eller ammer. Les pakningsvedlegget nøye.

2010/Varenr. for 200 stk. 286044



# Ned i vekt

### ● Når bør du kontakte lege?

- Hvis vektreduksjonstiltak ikke gir resultater etter 3 måneder
- Hvis du lider av spiseforstyrrelser



alli



**APOTEK 1**

Vår kunnskap - din trygghet