

DIARIO *alli*

Una forma práctica de anotar tus comidas, una forma demostrada de mejorar tus resultados si quieres adelgazar.

alli 60mg cápsulas duras (orlistat) está indicado para mayores de 18 años con sobrepeso con un IMC de 28 o más en conjunto con una dieta hipocalórica y baja en grasas. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare.

CHESP/Challi/0009/17a

TENER UN DIARIO DE COMIDAS

Un truco genial para comenzar una dieta con buen ritmo es apuntar a diario lo que comes y bebes. Con este Diario te ayudamos a hacer tu seguimiento más sencillo. Este Diario es una forma práctica y efectiva de lograrlo.

Te damos estos consejos de uso:

- Apunta cada día lo que comes y bebes, calculando las calorías y los gramos de grasas de cada alimento.
- Para ayudarte puedes utilizar las etiquetas de información nutricional de los alimentos envasados.
- No esperes mucho para anotar tus comidas. Es fácil olvidar lo que se come.
- Apunta las dosis que tomes de alli y de Complemento Multivitamínico.
- Si quieres, escribe las sustituciones diarias de cada grupo de alimentos, la actividad física y cómo te sentiste.

Si al principio notas efectos derivados del tratamiento, apúntalos y echa la vista atrás un día o dos para detectar alimentos problemáticos que puedas haber comido. Algunos culpables podrían ser la mantequilla, los aceites, las salsas cremosas o con queso, las carnes y los pescados grasos.

Para que empieces bien, el Diario incluye las páginas de dos semanas. Pruébalo. Después de dos semanas, verás lo útil que te resulta para conseguir tu peso ideal. Cuando necesites más páginas, haz una fotocopia o imprime una nueva página en blanco.

alli 60mg cápsulas duras (orlistat) está indicado para mayores de 18 años con sobrepeso con un IMC de 28 o más en conjunto con una dieta hipocalórica y baja en grasas.

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare

MIS OBJETIVOS

Como referencia rápida, anota tus objetivos de ingesta de calorías y grasas. Si quieres, apunta tu objetivo de sustituciones diarias de cada grupo de alimentos, además de la actividad física que tengas prevista hacer para bajar de peso.

CALORÍAS AL DÍA	GRAMOS DE GRASA POR COMIDA	PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA (OPCIONAL)

OBJETIVOS DE SUSTITUCIONES DIARIAS (OPCIONAL)

					
Féculas y Cereales	Frutas	Vegetables	Proteínas magras	Leche y yogurt	Grasas

DÍA FECHA

Alimento	Cantidad	Calorías	Gramos de grasa


Total calorías y gramos de grasas >

Cápsula alli tomada: desayuno comida cena Complemento Multivitamínico

Actividad completada: _____

Sustituciones diarias:  |  |  |  |  | 

Notas: _____

Hoy me he sentido:
  

DÍA FECHA

Alimento	Cantidad	Calorías	Gramos de grasa




Total calorías y gramos de grasas >

Cápsula alli tomada: desayuno comida cena Complemento Multivitamínico

Actividad completada: _____

Sustituciones diarias:  |  |  |  |  | 

Notas: _____

Hoy me he sentido:
  

DÍA FECHA

Alimento	Cantidad	Calorías	Gramos de grasa




Total calorías y gramos de grasas >

Cápsula allí tomada: desayuno comida cena Complemento Multivitamínico

Actividad completada: _____

Sustituciones diarias:  |  |  |  |  | 

Notas: _____

Hoy me he sentido:
  

DÍA FECHA

Alimento	Cantidad	Calorías	Gramos de grasa




Total calorías y gramos de grasas >

Cápsula allí tomada: desayuno comida cena Complemento Multivitamínico

Actividad completada: _____

Sustituciones diarias:  |  |  |  |  | 

Notas: _____

Hoy me he sentido:
  

DÍA FECHA

Alimento	Cantidad	Calorías	Gramos de grasa



Total calorías y gramos de grasas >

Cápsula allí tomada: desayuno comida cena Complemento Multivitamínico

Actividad completada: _____

Sustituciones diarias:  |  |  |  |  | 

Notas: _____

Hoy me he sentido:
  

DÍA FECHA

Alimento	Cantidad	Calorías	Gramos de grasa

Total calorías y gramos de grasas >

Cápsula allí tomada: desayuno comida cena Complemento Multivitamínico

Actividad completada: _____

Sustituciones diarias:  |  |  |  |  | 

Notas: _____

Hoy me he sentido:
