



BESCHLEUNIGEN
SIE IHRE
GEWICHTSABNAHME
MIT **ORBERA365™**

Orbera**365**[™]
managed weight loss system



DER **ORBERA**365™ MAGENBALLON

DIE 100% NICHT-CHIRURGISCHE LÖSUNG - JETZT MIT 12 - MONATIGER UNTERSTÜTZUNG

Diese Broschüre erläutert die Anwendung des **ORBERA**365™ Magenballons und bereitet Sie auf alles vor, was in den folgenden Wochen und Monaten zu beachten ist.

Wir führen Sie durch das empfohlene Ernährungsprogramm und geben Ihnen Tipps, die Ihnen dabei helfen werden, sich auf Ihr neues Gewichtsmanagement-Programm einzustellen und eine gesündere Lebensweise aufzubauen.

IHR ORBERA365™ SYSTEM
ZUR GEWICHTSABNAHME

Ihr **ORBERA365™** System zur Gewichtsabnahme beginnt mit der Platzierung eines weichen Ballons aus Silikon im Mageninnern. Der Ballon wird auf begrenzte Dauer ohne chirurgischen Eingriff eingeführt und verleiht Ihnen nach dem Essen ein Gefühl der Sättigung.

ORBERA365™ bleibt bis zu **12 Monate** im Magen um Ihnen zu helfen Gewicht zu verlieren und es zu halten.

DAS VERFAHREN

Der leere Ballon wird in einem endoskopischen Verfahren (durch den Mund) eingeführt. Im Mageninnern wird der Ballon sofort mithilfe eines kleinen Füllschlauchs (Katheter) mit einer sterilen Kochsalzlösung befüllt. Der Ballon verfügt über ein selbstdichtendes Ventil, sodass der Katheter nach der Befüllung entfernt werden kann. Der gefüllte Ballon ist groß genug, um für die Dauer der Therapie im Magen zu verbleiben.

Das Platzierungsverfahren nimmt 20-30 Minuten in Anspruch.

Mögliche Komplikationen nach der Platzierung des ORBERA365™ Systems sind u.a. Magenbeschwerden, Schwindelgefühl und Erbrechen, da das Verdauungssystem sich erst auf das Vorhandensein des Ballons einstellen muss. Diese Nebenwirkungen sind häufig durch Medikamente kontrollierbar – fragen Sie Ihren Arzt.

VORGESPRÄCH

Ihr Arzt wird Ihnen vor der Platzierung die Einhaltung eines speziellen Ernährungsprogramms empfehlen.

Ihr Arzt beantwortet gern Ihre persönlichen Fragen, etwa bezüglich der fortgesetzten Einnahme verordneter Medikamente vor der Implantation.

DIE IMPLANTATION

Was am Tag der Implantation zu beachten ist:

- Tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe.
- Tragen Sie bei Bedarf eine Brille, jedoch keine Kontaktlinsen.
- Verzichten Sie auf Make-up, da dies die Erkennung klinischer Krankheitsanzeichen verhindern kann.
- Patienten erhalten ein Rezept für Medikamente, die nach der Implantation einzunehmen sind.
- Bringen Sie eine Begleitperson mit, die Sie nach Hause bringen kann. Es ist Patienten nicht gestattet, nach der Implantation ein Fahrzeug zu führen oder ohne Begleitung öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen.

Bitte beachten Sie: Dies sind nur allgemeine Ratschläge. Sie erhalten spezielle Anweisungen von Ihrer Klinik bzw. Ihrem Krankenhaus.

NACH DER IMPLANTATION

Es ist wahrscheinlich, dass bis zu 72 Stunden nach der Implantation Schwindelgefühl und Erbrechen auftreten.

Bringen Sie Folgendes in die Klinik mit:

- Klaren Saft (z.B. Apfelsaft) und klare Brühe
- Wassereislutscher
- Reichlich Wasser
- Multivitamine (flüssig oder zum Kauen)
- Von Ihrem Arzt verschriebene Medikamente, um Nebenwirkungen zu mindern.

Bitte ebenfalls beachten:

Falls Sie Kleinkinder zu Hause haben, organisieren Sie Betreuung für mindestens drei Tage.

Falls Sie in einem Hotel übernachten, melden Sie sich vorher an und teilen Sie der Klinik Ihre Zimmernummer mit. Sie sollten vor der Entlassung aus der Klinik alles Notwendige in Ihrem Zimmer bereit haben. Sie sollten die ersten 24 Stunden nach der Entlassung nicht allein verbringen.

DER BEGINN
IHRER REISE

DER BEGINN IHRER REISE

Sie haben den ersten Schritt einer Reise unternommen, die Ihr Leben verändern kann. Starten Sie durch – heute beginnt ein Prozess, der Ihnen dabei hilft, ein neues Appetitverhalten zu entwickeln, neue Perspektiven zu gewinnen und einen weitaus gesünderen, aktiveren Lebensstil schätzen zu lernen. Es stehen Ihnen einige anstrengende Tage bevor; denken Sie jedoch stets daran, warum Sie sich für diesen Schritt entschieden haben.

Sie sind auf Ihrer Reise nicht allein.

In den folgenden Monaten sollten Sie sich regelmäßig von Ihrem Diätassistenten und anderen Fachleuten beraten lassen. Diese können Ihnen die in dieser Broschüre aufgezeigten Punkte erläutern und Ihre Fragen in jedem Stadium Ihrer Reise beantworten.

Für die Gewichtsabnahme gibt es kein Wundermittel. Es bedarf harter Arbeit und eines Engagements, wie Sie es bereits jetzt bewiesen haben. Hieran sollten Sie bei der Umstellung Ihrer Essgewohnheiten in den nächsten Monaten stets denken.

DAS ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Hinten in dieser Broschüre befindet sich ein wöchentliches Ernährungs- und Trainingstagebuch.

Die schriftliche Aufzeichnung gibt Ihnen die Gelegenheit, vor einer Entscheidung gründlich darüber nachzudenken, was, wann und warum Sie essen wollen. Wenn Sie über Ihre gesamte Nahrungsaufnahme Buch führen, täuschen Sie sich weniger über das, was Sie essen und dies kann die Gewichtsabnahme und -kontrolle wesentlich erleichtern.

Auf dem Weg zu einer gesünderen Lebensweise helfen Ihnen die Aufzeichnungen zu erkennen, wann und wie Verbesserungen erzielt wurden. Dies kann eine große Motivation darstellen.

Auf den nächsten Seiten zeigen wir Ihnen, wohin sich Ihre Essgewohnheiten in den folgenden Wochen bewegen sollten.



WOCHE 1: FLÜSSIGDIÄT

1. Tag

Damit sich Ihr Magen an den Ballon gewöhnt, sollten Sie am ersten Tag lediglich kalte Flüssigkeiten (Wasser, Saft, Kraftbrühe) zu sich nehmen.

Medikamente

Bitte wenden Sie sich an das medizinische Fachpersonal Ihrer Klinik oder an Ihre Apotheke, falls Sie Fragen zu Ihren Medikamenten haben. Sie sollten ebenfalls mit der Einnahme von flüssigen Multivitaminen und Kalzium beginnen.

Geeignete Flüssigkeiten z.B.

- Kalorien- und säurearme Fruchtsäfte – Apfel, Trauben, Cranberry
- Schwacher Kaffee oder Tee, vorzugsweise koffeinfrei
- Fettfreie klare Kraftbrühe oder Suppe (Rindfleisch, Huhn oder Gemüse)
- Kalorienarme Götterspeise (ohne Fruchtstücke)
- Wassereislutscher (ohne Frucht- oder Fettzusatz)
- Fettarmes Joghurtgetränk
- Magermilch
- Proteinshakes

Tipps:

- Langsam und in kleinen Schlucken trinken
- Schlucken in Abständen von 1-2 Minuten
- Nicht mehr als 100ml gleichzeitig trinken
- Bis zur nächsten Flüssigkeitsaufnahme mindestens 10 Minuten warten
- Die getrunkene Gesamtmenge sollte 2,0 Liter pro Tag nicht überschreiten
- Auf Wunsch stellen wir Ihnen gern einen einwöchigen Vorrat an Mahlzeitenerersatz-Shakes zur Einhaltung Ihrer wöchentlichen Kalorien- und Proteingrenzen zur Verfügung (Information durch das Klinikpersonal)

MENÜVORSCHLAG (FLÜSSIGDIÄT)

Frühstück

- 125ml Proteinshake
- 60ml Magermilch
- 60ml ungesüßter Saft

Zwischenmahlzeit (Morgen)*

- 125ml ungesüßter Saft
- 1 Wassereislutscher
- 125ml Magermilch

Mittagessen

- 125ml passierte fettarme Gemüsesuppe
- 60ml Proteinshake
- 60ml Magermilch

Zwischenmahlzeit (Nachmittag)*

- 60ml Proteinshake oder 125g kalorienarme Götterspeise

Abendessen

- 60ml passierte fettarme Suppe
- 60ml Magermilch

Zwischenmahlzeit (Abend)*

- 125ml Proteinshake

*Bei Bedarf.



WOCHE 2: PÜRIERTE, WEICHE UND FESTE NAHRUNG

Die Übergangsphase

In dieser Zeit ist es äußerst wichtig, auf Ihren Körper zu hören. Der Übergang von PÜRIERTER zu FESTER Nahrung sollte etwa eine Woche in Anspruch nehmen, Sie sollten jedoch erst dann zum jeweils nächsten Schritt übergehen, wenn Ihr Körper das neue Stadium toleriert. Bedenken Sie, dass dieser Zeitraum in erster Linie dazu dient, Ihren Magen an den Ballon zu gewöhnen.

Achten Sie in dieser Zeit stets darauf, langsam zu essen und die Nahrung gründlich zu kauen.

BEACHTEN SIE: Es ist ebenfalls wichtig, ausreichend Flüssigkeiten zu sich zu nehmen, solange der Ballon im Magen platziert ist.

Pürierte Nahrung (ca. 1-3 Tage)

Sobald Flüssigkeiten gut toleriert werden, können Sie zu pürierter Nahrung übergehen. Es wird vielfach möglich sein, dieselbe Nahrung wie Ihre übrige Familie zu essen, wenn diese mithilfe eines Mixers oder Rührgeräts püriert wird.

In diesem Stadium sollten Sie ebenfalls bei jeder Nahrungsaufnahme auf einen ausreichenden Proteingehalt achten. Zu Anfang werden Sie wahrscheinlich nicht alle hier aufgelisteten Nahrungsmittel essen können; Sie sollten auch bei Unwohlsein oder Druckgefühl eine Pause einlegen.

Pürieren

1. Die Nahrung in kleine, etwa daumennagelgroße Stücke schneiden.
2. Die Nahrung in einen Mixer oder ein Rührgerät geben.
3. Genügend Flüssigkeit (fettfreie Hühnerbrühe oder fettfreie Soße) hinzufügen, um die Schneiden des Mixers zu bedecken.
4. Mixen, bis die Nahrung eine glatte Konsistenz wie Apfelmus aufweist.
5. Evtl. Klumpen oder feste Stücke durch Passieren entfernen.
6. Fügen Sie nach Wunsch Gewürze und Kräuter hinzu (aber vermeiden Sie z.B. Cayennepfeffer oder scharfe Soßen)

Guten Appetit!



MENÜVORSCHLAG (PÜREES)

Frühstück

- 60g Hüttenkäse
- 60g püriertes Obst
- 60g gekochten Grieß

Zwischenmahlzeit (Morgen)*

- 125ml Suppe
- 125g fettarmer oder fettfreier Joghurt

Mittagessen

- 125g zerkleinerte Thunfisch-/Lachskonserven oder Tofu
- 60g pürierte Süßkartoffel
- 60g püriertes Gemüse

Zwischenmahlzeit (Nachmittag)*

- 125ml Suppe oder Milch oder 125g Joghurt oder Hüttenkäse

Abendessen

- 60g zerkleinerte Thunfisch-/Lachskonserven oder Tofu
- 60g püriertes Gemüse
- 60g püriertes Obst

Zwischenmahlzeit (Abend)*

- 125ml Magermilch oder ungesüßter Saft

*Bei Bedarf.

Weiche Nahrung (ca. 1-4 Tage)

Dieses Stadium bereitet Sie auf die Rückkehr zu fester Nahrung vor. Achten Sie auch hier stets darauf, langsam zu essen und die Nahrung gründlich zu kauen. Wählen Sie Nahrungsmittel mit niedrigen Fett-, Kalorien- und Kohlenhydratwerten.

In dieser Phase lernen Sie weiterhin, auf Ihren Körper zu hören und sollten darauf achten, falls Zeichen von Unwohlsein, Druck- oder Völlegefühl auftreten. Dies sind Warnsignale, die Sie veranlassen sollten, den Essvorgang zu verlangsamen oder einzustellen, um Erbrechen zu vermeiden.

BEACHTEN SIE: Wenden Sie während des Essens die „20+20“-Regel an: Kauen Sie Ihr Essen mindestens 20 Mal, und eine Mahlzeit sollte 20 bis 30 Minuten in Anspruch nehmen.

MENÜVORSCHLAG (WEICHE NAHRUNG)

Frühstück

- 60g weiches Obst, z.B. Bananen oder Zitrusfrüchte (weiße Haut entfernen)
- 60g gekochten Grieß oder 1 Ei
- 60ml Magermilch

Zwischenmahlzeit (Morgen)*

- 60g zuckerfreier Pudding
- 60g fettarmer oder fettfreier Joghurt
- 60g Bananenscheiben

Mittagessen

- 125g zerkleinerte Thunfisch-/Lachskonserven oder Tofu mit 1 Esslöffel fettfreier Mayonnaise oder Naturjoghurt
- 60g fettarmer Ricotta oder Hüttenkäse
- 60g weiches Obst

Zwischenmahlzeit (Nachmittag)*

- 125ml Protein-Mischgetränk
- 28g fettarmer Käse

Abendessen

- 60g zerkleinerte Thunfisch-/Lachskonserven oder Tofu
- 60g weiches Gemüse
- 60g weiches Obst oder fettarmer Frozen Joghurt

Zwischenmahlzeit (Abend)*

- 125g fettarme Trinkschokolade, mit Magermilch zubereitet
- 60g weiches Obst

*Bei Bedarf.



ZURÜCK ZU FESTER NAHRUNG

Die Übergangsphase

Sie nähern sich der Endphase Ihres Ernährungsprogramms und sind auf dem Weg, ein neues Appetitverhalten zu entwickeln.

An dieser Stelle verändert sich langsam Ihre Haltung dem Essen gegenüber. Was noch wichtiger ist: Sie entwickeln neue Ernährungsgewohnheiten und halten sich an ein angemessenes Bewegungsprogramm mit dem Ziel, auch nach Entfernen des Ballons motiviert zu bleiben.

Bitte wenden Sie sich an das diätetische oder klinische Fachpersonal, falls Sie Fragen zu Ihrer Ernährung oder bezüglich des Magenballons haben.

Tipps:

- Die Umstellung auf feste Nahrung sollte Schritt für Schritt erfolgen.
- Beginnen Sie mit gekochter Nahrung, bevor Sie harte oder rohe Nahrungsmittel zu sich nehmen.
- Brot, Teigwaren, Reis und andere stärkehaltige Nahrungsmittel sollten weitgehend oder ganz vermieden werden diese Nahrungsmittel könnten am Ballon haften bleiben, was schlechten Atem verursacht.
- Trinken Sie ausreichend Wasser, vermeiden Sie jedoch gleichzeitiges Essen und Trinken; trinken Sie mindestens ein Glas Wasser 30 Minuten vor jeder Mahlzeit und zwei Gläser 30 Minuten danach, zur „Spülung“ des Ballons.
- Begrenzen Sie den Konsum von Butter, Margarine, Mayonnaise, Öl, Soßen, Sahne, Marmelade, Honig und Haushaltszucker.
- Die Nahrung möglichst, backen, kochen, grillen oder dünsten.
- Zur Ergänzung einmal täglich Kautabletten mit Multivitaminen und Kalzium zu sich nehmen.



EINE
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Motivation ist wichtig, doch für dauerhaften Erfolg benötigen Sie gute Essgewohnheiten.

Dieser Abschnitt beschreibt Strategien für eine ausgewogene Ernährung, Portionskontrolle und einen aktiveren Lebensstil. Das Erlernen solcher Gewohnheiten hilft Ihnen auch nach Entfernung des Ballons bei der Erhaltung Ihres Gewichts.

Es ist ein gutes Gefühl, positive Resultate zu beobachten; noch besser ist es, wenn auch andere diese bemerken.

Grundregeln:

- Essen Sie eine Auswahl von Nahrungsmitteln aus allen fünf Lebensmittelgruppen.
- Eliminieren Sie keine der fünf Gruppen vollständig. Treffen Sie eine Auswahl, die vielleicht nur wenige Elemente einer bestimmten Gruppe beinhaltet, oder lassen Sie sich von einem Diätassistenten beraten.
- Verschiedene Nahrungsmittel verfügen über unterschiedliche Nährstoffe, Konsistenz und Geschmackseigenschaften, die zum Experimentieren einladen. Essen Sie an jedem Tag mindestens ein dunkelgrünes und ein orangefarbenes Gemüse.
- Wenn Sie sich nicht wohlfühlen und nicht glauben, dass Sie genug gesundheits- und energiefördernde Nahrungsmittel zu sich nehmen, gehen Sie dazu über, kleine Portionen besonders nährmittelreicher Kost zu essen, nach dem Motto „Weniger ist mehr“.

Immer das Etikett lesen

Nährwerttabellen sind für alle abgepackten Lebensmittel vorgeschrieben. Sie helfen Ihnen dabei, fundierte Entscheidungen zu treffen. Es ist wichtig, daran zu denken, dass es nicht nur um Energiewerte geht – achten Sie auf die Portionsgrößen auf dem Etikett. Halten Sie sich an die von Ihrem Diätassistenten errechneten persönlichen Energiewerte pro Tag und achten Sie darauf, dass Sie diese nicht überschreiten.



Energiewerte sind ausschlaggebend

- Wählen Sie fett- und kalorienarme Alternativen. Fragen Sie, auch wenn Sie im Restaurant essen, nach verfügbaren gesünderen Alternativen.
- Achten Sie auf Portionsgrößen.
- Wählen Sie bei der Zubereitung gesunde Fette wie etwa Olivenöl.
- Nehmen Sie regelmäßig Ergänzungsmittel (falls verschrieben oder empfohlen).
- Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Proteine zu sich nehmen – 1-1,5 normale Portionen pro Tag. Proteine sind in vielen Lebensmitteln enthalten, z.B. in Tofu, Linsen, Milchprodukten und Fisch. Wählen Sie stets mageres Fleisch und entfernen Sie sichtbares Fett.
- Begrenzen Sie Ihren Konsum an Fett, Zucker, Alkohol und Salz.

PRAKTISCHE TIPPS ZUR PORTIONSKONTROLLE

Sie haben nicht immer einen Messbecher zur Hand, müssen sich also daran gewöhnen, sich Ihr eigenes Urteil zu bilden, wenn es um Portionsgrößen geht. Hier sind einige Tricks, die Sie nutzen können, um auch unterwegs auf korrekte Portionsgrößen zu achten.



Getreide und Obst

Wählen Sie Mengen, die der Größe Ihrer Faust entsprechen.



Gemüse

Wählen Sie Mengen, die Sie mit zwei Händen halten können.



Fleisch und Alternativen

Wählen Sie Mengen, die nicht größer als Ihre Handfläche und nicht dicker als Ihr kleiner Finger sind.



Fette

Wählen Sie Mengen, die nicht größer als Ihre Daumenspitze sind.

FLÜSSIGKEITZUFUHR

Sie benötigen täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit. Die genaue Menge variiert je nach Alter, Geschlecht und Aktivitätsgrad.

Im Durchschnitt brauchen Erwachsene mindestens 2 Liter Wasser pro Tag. Bewegung, warme Witterung und häufiges Erbrechen oder Durchfall erhöhen diese Mindestwerte.



Als Flüssigkeiten gelten neben Wasser auch andere Getränke, etwa Milch, Saft, Suppe, Kaffee und Tee. Denken Sie jedoch daran, dass die meisten Flüssigkeiten außer Wasser zur Energiezufuhr beitragen und nur begrenzt konsumiert werden sollten. Mindestens die Hälfte Ihres täglichen Flüssigkeitsbedarfs sollte mit Wasser abgedeckt werden.

Tipps:

- Halten Sie stets ein Glas Wasser bereit, auch an Ihrem Arbeitsplatz.
- Führen Sie unterwegs stets eine Flasche Wasser mit sich.
- Trinken Sie ein Glas Wasser vor jeder Mahlzeit.
- Trinken Sie ein Glas Wasser, wenn Sie morgens aufstehen und bevor Sie zu Bett gehen.
- Nehmen Sie nach jeder Mahlzeit Flüssigkeit zu sich (dies hilft ebenfalls, den Ballon zu spülen).
- Trinken Sie, wann immer Sie Durst verspüren.

MEHR BALLASTSTOFFE

Um Ihren Blutcholesterinspiegel zu senken und regelmäßige Verdauung sicherzustellen, sollten Sie pro Tag 20-35 Gramm Ballaststoffe zu sich nehmen.

Tipps:

- Verwenden Sie Vollkornprodukte für belegte Brote, Toast und Sandwiches.
- Backen Sie mit Vollkornmehl statt mit Weißmehl und verwenden Sie Vollkornnudeln in Hauptgerichten und Salaten.
- Essen Sie Zerealien mit hohem Ballaststoffanteil oder fügen Sie 1-2 Esslöffel Kleie oder Leinsamen hinzu.
- Essen Sie täglich mindestens fünf normale Portionen an Vollkornprodukten.
- Essen Sie so oft wie möglich Obst und Gemüse und achten Sie darauf, wenn möglich auch die Schale mit zu verzehren.
- Obst zu essen ist besser als Fruchtsaft zu trinken.
- Bereichern Sie Suppen und Aufläufe mit Graupen, Bohnen oder Linsen.
- Verfeinern Sie Salate mit gerösteten Nüssen, Sesamsaat, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen.

Beachten Sie, dass der Ballaststoffanteil Ihrer Ernährung nur langsam erhöht werden sollte, um Blähungen und Durchfall zu verhindern. Verteilen Sie den Konsum ballaststoffreicher Nahrungsmittel gleichmäßig über den gesamten Tag und trinken Sie reichlich Wasser!

WENIGER FETT, ZUCKER, ALKOHOL UND SALZ

Fettzusätze, z.B. Butter und Käse, verdienen besondere Beachtung, ebenso Transfette in hydrierten Produkten, etwa in bestimmten Arten von Margarine. Wählen Sie möglichst nicht hydrierte (ungehärtete) Produkte, die arm an gesättigten Fettsäuren sind. Wählen Sie fettarmen Käse mit weniger als 17% Milchfett; dies hilft bei der Minimierung ihres täglichen Fettkonsums. Nehmen Sie pro Tag weniger als 1-2 Esslöffel Fettzusätze zu sich, sei es beim Kochen oder der Zubereitung oder in Form von Mayonnaise und Salatdressing.

Zucker erhöht die überschüssige Energie, die der Gewichtsabnahme entgegenwirkt und hat keine Ernährungsvorteile.

Alkohol erhöht den Energiekonsum und hat keine Ernährungsvorteile. Alkohol sollte, wenn überhaupt, nur gelegentlich und in Maßen konsumiert werden.

Salz sollte so selten wie möglich verwendet werden. Es ist oft unnötig, Gerichte am Tisch zusätzlich zu salzen oder zu würzen; Salz ist natürlicher Bestandteil vieler Nahrungsmittel und wird oft auch schon beim Kochen hinzugefügt.

LEBENSMITTEL: RICHTLINIEN

Erlaubt

Zu vermeiden



Getränke

- Wasser und Sodawasser
- Koffeinfreie Diätgetränke und koffeinfreier Kaffee
- Ungesüßte, kalorienfreie Getränke
- Tee, Kräutertee und Eistee
- Bitte beachten: Die Toleranzschwelle für kohlenstoffhaltige Getränke ist bei jedem ORBERA365™ Patienten verschieden, während der Ballon im Magen platziert ist.

- Softdrinks
- Gesüßte Säfte und Getränke
- Alkohol
- Koffeinhaltiger Kaffee und andere Getränke mit Koffein



Milchprodukte

- Magermilch und fettarme Milch
- Fett- und zuckerfreier Joghurt

- Vollmilch und Milchshakes
- Schokomilch und Trinkschokolade
- Sahne und milchfreie Alternativen
- Normaler Joghurt



Fleisch, Fisch, Eier, Käse und Bohnen

- Gedünstetes/geröstetes/gegrilltes Hähnchen, Truthahn, Fisch, Kalbfleisch und Lamm
- Fettarmer oder fettfreier Käse
- Eier und Ei-Ersatz
- Bohnen

- Gebratenes: Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier
- Würstchen
- Bratwurst
- Fettreiche, industriell verarbeitete Fleischprodukte, z.B. Salami, Corned Beef, Pastrami und Speck



Obst

- Alle Obstsorten, auch verdünnte oder kalorienarme Fruchtsäfte

LEBENSMITTEL: RICHTLINIEN (FORTS.)

Erlaubt

Zu vermeiden



Gemüse

- Alle Gemüsesorten, Ausnahmen siehe „Zu vermeiden“

- Portionen, die 250g Mais, Kürbis oder Erbsen übersteigen



Getreide und stärkehaltige Nahrung

- Kräcker, Brot und Toast aus Vollkorn
- Kartoffelpüree und Ofenkartoffeln
- Reis
- Suppen

- Bagels und teigiges Brot
- Waffeln, Pfannkuchen und Croissants
- Popcorn
- Fettreiche Cremesuppen
- Bitte beachten: Teigwaren werden von **ORBERA365™** Patienten häufig nicht vertragen, während der Ballon im Magen platziert ist.



Fette

- Kalorienarme oder fettfreie Margarine, Mayonnaise und Salatdressing

- Butter, Öl (Ausnahme: Olivenöl)
- Normale Margarine, Mayonnaise und Salatdressing



Nachtisch und Süßes

- Zuckerfreier Kaugummi
- Diät-Götterspeise
- Kalorienarme oder Mini-Kuchen und -Torten
- Zuckerersatzstoffe

- Süßigkeiten und Gebäck
- Speiseeis, Fruchteis und Frozen Joghurt
- Normaler Zucker und Honig
- Salzige Snacks

BEACHTEN SIE: Sie brauchen das Essen, das Sie lieben, nicht gänzlich aufzugeben. Sie müssen jedoch einen Sinn für Portionsgrößen und Konsumhäufigkeit entwickeln. Gewichtsmanagement hat eben mit *Management* zu tun.

WERDEN SIE AKTIV
SCHRITT FÜR SCHRITT



Zu diesem Zeitpunkt sollten Sie ebenfalls damit beginnen, sich an ein Trainingsprogramm zu halten, um sich auf eine aktivere Lebensweise umzustellen. Aber keine Angst – das Team Ihrer Klinik wird Ihnen hierbei helfen, und nach einiger Zeit wird der aktivere Lebensstil ein positiver Teil Ihres Tagesablaufs sein.

-
1. **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und erkennen Sie Ihre Grenzen.**
 2. **Sie sollten langsam anfangen.** Wenn Sie die Dinge am Anfang übertreiben, kann dies zu Verletzungen führen und Sie an der Erreichung Ihrer Ziele hindern.
 3. **Erstellen Sie einen Plan.** Setzen Sie sich Ziele, sowohl kurzfristig (wie lange sollte mein Spaziergang dauern?) als auch langfristig (warum mache ich dies überhaupt, und woran lässt sich der Erfolg messen?)
 4. **Halten Sie einen Plan B bereit.** Wenn Sie Ihren ursprünglichen Plan nicht zu Ende führen können, sollten Sie sich auf Alternativen besinnen, z.B. Berater, Bücher, Unterstützung im Internet.
 5. **Planen Sie Bewegung in Ihren Tagesablauf ein.** Man braucht etwa 6 Wochen, um aus einer neuen Aktivität eine Gewohnheit zu machen. Wenn Sie diese Aktivitäten in den ersten 6 bis 8 Wochen fest einplanen, haben Sie die beste Chance, dass diese auf Dauer zum Teil eines neuen Lebensstils werden.
 6. **Tun Sie sich mit anderen zusammen.** In einer Partnerschaft lässt sich ein neuer Plan für alle Beteiligten besser verwirklichen.
 7. **Wählen Sie Ihre Lieblingsaktivitäten.** Es klingt fast zu simpel, aber Aktivitäten, die auch Spaß machen, werden viel weniger als lästige Pflicht empfunden.
 8. **Suchen Sie nach Abwechslung.** Je mehr Optionen Sie haben, um so wahrscheinlicher ist es, dass Sie auch tatsächlich aktiv werden.
 9. **Machen Sie Bewegung zum Teil Ihrer täglichen Routine.** Über den Tag verteilte Aktivitäten bringen große Veränderungen bezüglich Energie, Ausdauer und Kalorienverbrauch.
 10. **Jede kleine Aktivität zählt.** Nehmen Sie die Treppe statt den Lift, Parken Sie auch mal weiter weg statt vor der Haustür, gehen Sie eine extra Runde mit dem Hund. Auch Kleinigkeiten können viel bewirken.

AKTIVITÄTSTABELLE

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick, wie viel Energie Sie in jeweils 30 Minuten bei verschiedenen Aktivitäten verbrauchen.

Gewicht (kg)	55	60	65	70	75	80	85	90	95
Kalorien									
Volleyball	84	91	98	105	112	119	126	133	140
Spaziergang (5km/h)	96	104	112	120	128	136	144	152	160
Golf (ohne Golfwagen)	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Schwimmen	144	156	168	180	192	204	216	228	240
Gewichtstraining	150	162	175	188	200	213	225	237	250
Tennis	192	208	208	240	256	272	288	304	320
Jogging (8km/h)	222	240	259	278	296	315	333	352	370



HALTEN SIE SICH IN BEWEGUNG!

Für körperliches Wohlbefinden.
Für seelisches Wohlbefinden.

Blicken Sie zurück auf das, was Sie an Ihrem körperlichen Erscheinungsbild am meisten zu ändern hofften.

Erinnern Sie sich an das erste Kompliment, als Ihre Hoffnungen begannen, Wirklichkeit zu werden? Erinnern Sie sich an den Auftrieb, den dieses Kompliment Ihnen gab? Indem Sie aktiv bleiben, sorgen Sie dafür, dass Sie auch weiterhin Komplimente erhalten, und Sie sich jeden Tag aufs Neue in Ihrer Haut wohlfühlen können.

Aktiv zu bleiben bedeutet nicht nur, dass Ihr Energieverbrauch steigt und Ihr Herz und Kreislauf sich verbessern; es bedeutet ebenfalls, dass Sie auf sich und Ihren Fortschritt stolz sein können. Schritt für Schritt gelangen Sie weiter, als Sie jemals zu hoffen wagten.

5 SCHRITTE ZU EINEM AKTIVEREN LEBEN

1. Wahrnehmung ist der Schlüssel zum Erfolg

Allzu oft denken wir, dass wir keine Zeit für Bewegung und Training haben, doch eine Vielzahl kleiner Aktivitäten kann durchaus zum Ziel führen. Treppen steigen, eine Einkaufstour zu Fuß, ein Parkplatz in einiger Entfernung vom Ladeneingang – all das kann Teil einer gesünderen Lebensweise sein. Und denken Sie auch an Folgendes. Drei Stunden sind lediglich 1,8% einer Woche! Dies bedeutet, dass 30 Minuten, fünf Mal die Woche, lediglich 1,5% der gesamten Wochenzeit darstellen! Viele Menschen verbringen mehr Zeit in Warteschlangen.

2. Bewegung und Training haben Priorität

Nehmen Sie geplante Aktivitäten sofort in Ihren Terminkalender auf, anstatt zu warten in der Hoffnung, dass sie später in Ihren Zeitplan passen und Sie die nötige Energie aufbringen werden. Der Kalender füllt sich sonst schnell mit anderen Terminen, und wir vernachlässigen das Wesentliche. Den wichtigsten Termin haben Sie mit sich selbst. Sie sollten diesen Termin einhalten und werden staunen, wie viel Zeit dennoch für anderes bleibt.

3. Ein Plan B ist Teil der Strategie.

Manchmal haben wir die besten Absichten, aber das Leben spielt nicht mit, etwa wenn es gerade dann regnet, wenn wir einen Spaziergang geplant haben. Für solche Fälle sollten Sie Alternativen bereithalten – steigen Sie in Ihrer Mittagspause ein paar Treppen hinauf und hinunter, oder gehen Sie zu Fuß einkaufen. Für den umgekehrten Fall halten Sie eine zweite Sporttasche im Auto bereit. Sie haben unerwartet 30 Minuten Zeit zur Verfügung? Werden Sie aktiv! Bei angemessener Vorausplanung gibt es keine Entschuldigung für Bewegungsmangel.

4. Buch führen ist wichtig

Halten Sie die Tage und Zeiten Ihrer geplanten Aktivitäten in Ihrem Tagesplan oder einem Kalender fest, und zeichnen Sie danach auch das Ergebnis auf. Seien Sie hierbei ehrlich. Ansonsten betrügen Sie nur sich selbst. Im Rückblick auf jede Woche und jeden Monat können Sie Ihre Leistung beurteilen. Falls Sie irgendwann (und dies wird eintreten) einen oder zwei Tage auslassen müssen, sollten Sie die Aktivitäten in der darauffolgenden Woche nachholen.



Und falls Sie einmal eine ganze Woche auslassen müssen, sollten Sie auch dies in den nachfolgenden zwei Wochen ausgleichen. Gehen Sie mit Entschlossenheit und Engagement an die Aufgabe heran – Sie werden es sich später danken.

5. Am Ende winkt eine Belohnung

Meist konzentrieren wir uns auf ein Ziel und nicht auf die Bemühungen, die uns dorthin führen. Anstelle sich z.B. auf das Ziel zu konzentrieren, 10 Kilo abzunehmen, richten Sie Ihren Blick auf die Aktionen, die Sie diesem Ziel näherbringen. Hier wäre dies etwa ein Plan, an 12 oder mehr Tagen des aktuellen Monats mindestens 30 Minuten pro Tag aktiv zu sein. Wenn Sie sich voll auf die Einhaltung dieses Plans konzentrieren, werden die Ziele nicht auf sich warten lassen.

Für den Zeitpunkt, an dem Sie Ihren Plan voll und ganz erfüllt haben, sollten Sie sich eine Belohnung ausdenken (die nichts mit Essen zu tun hat). Freuen Sie sich auf einen Wochenendurlaub, einen Tag im Wellness-Center, oder auf den Kauf neuer Kleider. Dies stellt eine große Motivation für solche Tage dar, an denen die Bewegungsübungen nur wie harte Arbeit wirken.





DIE NÄCHSTE STATION
IHRER REISE

EIN GESUNDES ESSVERHALTEN

Blicken Sie zurück auf die Dinge, die Sie in der Vergangenheit daran gehindert haben, Gewicht zu verlieren. Diese Dinge spielen vielleicht immer noch eine Rolle in Ihrem Leben, aber sie kontrollieren heute weder Ihre Essgewohnheiten noch Ihre Lebensweise; Sie selbst tun das.

Wir alle durchleben über die Jahre viele emotionale Phasen. Es ist wichtig sich vor Augen zu führen, dass Essen sich nicht wirklich als Trost eignet. Sie finden leicht andere Aktivitäten, die Sie auf andere Gedanken bringen und Ihnen gleichzeitig zu einem erhöhten Selbstwertgefühl verhelfen können. Gehen Sie spazieren, machen Sie Aufzeichnungen im Tagebuch, sehen Sie sich Ihren Lieblingsfilm an. Wenn Sie jedoch unbedingt etwas essen wollen, dann wählen Sie etwas Gesundes, etwa Früchte oder Gemüse. Sie werden staunen, wie frisches Gemüse und Obst Sie geistig und körperlich stärken können.

Tipps:

- Wählen Sie Nahrungsmittel, die reich an Nährstoffen sind, was Ihre Energie steigert.
- Beziehen Sie möglichst alle fünf Lebensmittelgruppen ein.
- Denken Sie stets an Portionsgrößen, auch wenn Sie Ihre Mahlzeiten nicht selbst zubereiten.
- Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl!

Gesunde Portionen = Gesundes Gewicht

Sie selbst kennen Ihren Körper am besten und jetzt sind Sie sich auch besser bewusst, wann Sie sich satt fühlen. Nie wieder sollten Sie sich verpflichtet fühlen, Ihren Teller leer zu essen. Portionskontrolle ist hierbei der Schlüssel: Wenn Sie sich an gesunde Portionsgrößen halten, werden Sie auch ein gesundes Gewicht beibehalten.

Sie haben die Wahl

Abwechslung ist das halbe Leben und je mehr Abwechslung Sie sich gönnen, desto mehr werden Sie Ihre neue gesunde Lebensweise genießen. Besuchen Sie einen Kochkurs, geben Sie eine Party mit gesunden Snacks und tauschen Sie gesunde Rezepte mit der Familie und Freunden. Probieren Sie stets Neues aus. Sie haben einen großen Teil Ihres Lebens noch vor sich, machen Sie das Beste daraus!

DIE NÄCHSTE STATION IHRER REISE

Nach der Entfernung des **ORBERA365™** Magenballons ist alles, was Sie gelernt und erreicht haben, nach wie vor präsent; der Ballon war nur der Anfang – Sie selbst haben die harte Arbeit geleistet.

Die Entfernung

Die Entfernung des Ballons erfolgt in der gleichen Weise wie die Implantation. Der Ballon wird punktiert und das Sterilwasser wird durch den Katheter abgesaugt. Der entleerte Ballon wird dann durch Herausziehen entfernt.

Drei Tage vor der Entfernung werden Sie wieder auf halbflüssige Kost umgestellt. Am Tag vor der Entfernung ist nur flüssige Kost erlaubt. Die Nichteinhaltung dieser Anweisungen führt zu einer Verschiebung bzw. Zurückstellung der Entfernung.

SIE SIND AM ZUG – DAS LEBEN NACH DEM ORBERA365™ BALLON

Ihre Gewichtskontrolle in den Griff zu bekommen, war eine tapfere Entscheidung und die ersten Schritte waren die schwersten. Bisher hat der **ORBERA365™** Ballon Ihnen die notwendige zusätzliche Unterstützung bei Ihrer Gewichtsabnahme verliehen und geholfen, Ihr Äußeres sowie Ihr Selbstwertgefühl zu verbessern. Jetzt jedoch liegt es allein an Ihnen, auf dem Erreichten aufzubauen und die Veränderungen in Ihrer Lebensweise aufrechtzuerhalten.

Dank des **ORBERA365™** Systems zur Gewichtsabnahme besitzen Sie das Wissen, die Fähigkeit und die notwendige Unterstützung, die bereits erzielten Änderungen Ihres Lebensstils auch in Zukunft weiterzuführen. Bleiben Sie zuversichtlich und voller Hoffnung und Sie werden auf dem bisher Erreichten aufbauen können.

Denken Sie daran: Sie machen keine Diät – es geht um einen neuen Lebensstil. Ernähren Sie sich weiterhin gesund, essen Sie kleinere Portionen und behalten Sie Ihre aktive Lebensweise bei. Zu Ihrer täglichen Routine gehört nun, klügere Entscheidungen zu treffen, doch wir wissen, dass jeder auch mal einen schlechten Tag hat. Bestrafen Sie sich nicht, wenn Sie einen Tag lang „sündigen“, aber nehmen Sie sich vor, es am nächsten Tag besser zu machen.

Tipps:

Achten Sie darauf, sich wöchentlich zu wiegen. Wenn Sie sehen, dass Sie auf dem Weg sind, ein paar Kilo zuzulegen, führen Sie für ca. eine Woche wieder Ihr Ernährungstagebuch um sich bewusst zu machen, was, wann und warum Sie essen. Halten Sie sich an Ihre neuen, gesunden Gewohnheiten, und Sie werden Ihr gesundes Gewicht beibehalten.



TIPPS FÜR GESUNDE GEWICHTSABNAHME

Essen

- Essen Sie langsam und kauen Sie die Nahrung gründlich.
- Verwenden Sie kleine Teller – es hilft bei der Portionskontrolle.
- Hören Sie immer dann mit dem Essen auf, wenn Sie sich satt fühlen.
- Erweitern Sie schrittweise Ihre Nahrungspalette, insbesondere um proteinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Milchprodukte und Eier.
- Proteinreiche Nahrung sollte Teil jeder Mahlzeit sein.
- Entfernen Sie vor dem Wiegen roher Zutaten diejenigen Teile, die Sie nicht essen können.
- Gemüse sollte gut gekocht werden; schneiden Sie Rohgemüse in kleine Teile.
- Vermeiden Sie schwer verdauliche Lebensmittel, etwa rohen Blumenkohl, rohe Zwiebel und Gebratenes.
- Nehmen Sie möglichst wenig künstliche Süßstoffe und Diät-Softdrinks zu sich.
- Vermeiden Sie Nahrung mit hoher Energiedichte, etwa Zucker, Honig, Lutscher, süße Getränke, Trockenfrüchte, fettreiche Dressings und Nüsse.
- Für Salatdressings ist Olivenöl vorzuziehen.

Trinken

- Trinken Sie mindestens 8 Gläser Wasser pro Tag.
- Trinken Sie stets langsam und in kleinen Schlucken.
- Trinken Sie ein Glas Wasser mindestens 30 Minuten vor jeder Mahlzeit.
- Trinken Sie zwei Gläser Wasser 30 Minuten nach jeder Mahlzeit zur „Spülung“ des Ballons.
- Trinken Sie während der Mahlzeiten so wenig wie möglich.
- Trinken Sie so wenig wie möglich kohlenwasserstoff- und koffeinhaltige Getränke.
- Trinken Sie Alkohol nur in Maßen. Eine halbe Dose helles Bier oder ein halbes Glas Wein enthalten jeweils etwa 50 Kalorien.



Ebenfalls zu bedenken

- Vermeiden Sie Mahlzeiten am späten Abend und essen Sie nicht in den zwei Stunden vor dem Zubettgehen (der Ballon bewegt sich nach oben, wenn Sie sich hinlegen; dies kann zu Reflux und Schwindelgefühl führen).
- Falls abendliche Reflux-Erscheinungen auftreten, vermeiden Sie Kaffee, Tee, Alkohol sowie Tomaten, Orangen und andere säurehaltige Nahrung und rauchen Sie nicht. Falls die Beschwerden anhalten, erhöhen Sie den Kopfteil Ihres Betts um 20cm.
- Bei Erbrechen für mindestens zwei Stunden mit dem Essen aussetzen, dann etwas Wasser trinken und zunächst nur weiche Nahrung essen.
- Je nach ärztlicher Vorschrift Vitamine und Mineralien zu sich nehmen.



PLANEN SIE IHRE REISE

Als **ORBERA365™**-Patient ist es wichtig, dass Sie auf Ihrer Reise Ihre Motivation aufrechterhalten, die eine wichtige Rolle bei der Erreichung Ihres Ziels spielt.

Eine gute Möglichkeit zur Erhaltung Ihrer Motivation ist, Ihre Fortschritte bei der Gewichtsabnahme aufzuzeichnen; dieser Abschnitt soll Ihnen hierbei helfen.

Sie brauchen nur diesen 3 Schritten zu folgen:

1. Planen Sie Ihre Gewichtsabnahme für die nächsten zwei Monate und dokumentieren Sie Ihr aktuelles Gewicht sowie Ihre Stimmungslage zusammen mit Einzelheiten der zweimonatigen Zielvorgabe.
2. Dokumentieren Sie ebenfalls für jede Woche Ihre täglichen Mahlzeiten und Aktivitäten im wöchentlichen Ernährungs- und Trainingstagebuch.
3. Wiederholen Sie Schritt 2 für die Dauer von zwei Monaten, fangen Sie dann wieder von vorne an, formulieren Sie Ihre Ziele neu und dokumentieren Sie Ihren Fortschritt.

Monat

Woche



Wöchentliches Ernährungs- und Trainingstagebuch

Halten Sie hier täglich Ihre Mahlzeiten und Ihr Training fest. Nicht vergessen, auch täglich Ihre Stimmung sowie Hungergefühle aufzuzeichnen.

Notizen:

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

So verwenden Sie Ihren Stimmungs- und Hunger-Tracker

Hungergrad: Den ersten Kreis ausmalen



Stimmung: Den zweiten Kreis ausmalen.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Bewegung							

Monat

Woche



Wöchentliches Ernährungs- und Trainingstagebuch

Halten Sie hier täglich Ihre Mahlzeiten und Ihr Training fest. Nicht vergessen, auch täglich Ihre Stimmung sowie Hungergefühle aufzuzeichnen.

Notizen:

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

So verwenden Sie Ihren Stimmungs- und Hunger-Tracker

Hungergrad: Den ersten Kreis ausmalen



Stimmung: Den zweiten Kreis ausmalen.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mittagessen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abendessen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bewegung							

Monat

Woche



Wöchentliches Ernährungs- und Trainingstagebuch

Halten Sie hier täglich Ihre Mahlzeiten und Ihr Training fest. Nicht vergessen, auch täglich Ihre Stimmung sowie Hungergefühle aufzuzeichnen.

Notizen:

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

So verwenden Sie Ihren Stimmungs- und Hunger-Tracker

Hungergrad: Den ersten Kreis ausmalen



Stimmung: Den zweiten Kreis ausmalen.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Bewegung							

Monat

Woche



Wöchentliches Ernährungs- und Trainingstagebuch

Halten Sie hier täglich Ihre Mahlzeiten und Ihr Training fest. Nicht vergessen, auch täglich Ihre Stimmung sowie Hungergefühle aufzuzeichnen.

Notizen:

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

So verwenden Sie Ihren Stimmungs- und Hunger-Tracker

Hungergrad: Den ersten Kreis ausmalen



Stimmung: Den zweiten Kreis ausmalen.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mittagessen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abendessen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bewegung							

Monat

Woche



Wöchentliches Ernährungs- und Trainingstagebuch

Halten Sie hier täglich Ihre Mahlzeiten und Ihr Training fest. Nicht vergessen, auch täglich Ihre Stimmung sowie Hungergefühle aufzuzeichnen.

Notizen:
.....
.....
.....

So verwenden Sie Ihren Stimmungs- und Hunger-Tracker

Hungergrad: Den ersten Kreis ausmalen



Stimmung: Den zweiten Kreis ausmalen.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Bewegung							

Monat

Woche



Wöchentliches Ernährungs- und Trainingstagebuch

Halten Sie hier täglich Ihre Mahlzeiten und Ihr Training fest. Nicht vergessen, auch täglich Ihre Stimmung sowie Hungergefühle aufzuzeichnen.

Notizen:

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

So verwenden Sie Ihren Stimmungs- und Hunger-Tracker

Hungergrad: Den ersten Kreis ausmalen



Stimmung: Den zweiten Kreis ausmalen.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mittagessen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abendessen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bewegung							

Monat

Woche



Wöchentliches Ernährungs- und Trainingstagebuch

Halten Sie hier täglich Ihre Mahlzeiten und Ihr Training fest. Nicht vergessen, auch täglich Ihre Stimmung sowie Hungergefühle aufzuzeichnen.

Notizen:

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

So verwenden Sie Ihren Stimmungs- und Hunger-Tracker

Hungergrad: Den ersten Kreis ausmalen



Stimmung: Den zweiten Kreis ausmalen.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Bewegung							

Monat

Woche



Wöchentliches Ernährungs- und Trainingstagebuch

Halten Sie hier täglich Ihre Mahlzeiten und Ihr Training fest. Nicht vergessen, auch täglich Ihre Stimmung sowie Hungergefühle aufzuzeichnen.

Notizen:

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

So verwenden Sie Ihren Stimmungs- und Hunger-Tracker

Hungergrad: Den ersten Kreis ausmalen



Stimmung: Den zweiten Kreis ausmalen.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mittagessen	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Abendessen	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
Bewegung							



SIE SIND AUF IHRER **REISE ZU
EINER SCHLANKEREN ZUKUNFT**
MIT **ORBERA365™** BEREITS WEIT
VORANGEKOMMEN UND WIR
WÜNSCHEN IHNEN **AUCH WEITERHIN
ALLES GUTE.**



ORBERA365™ Ihr Gewichtsabnahme-Programm

Apollo Endosurgery UK Ltd

The Mill, Hags Farm, Hags Road, Follifoot, Harrogate, North Yorkshire, HG3 1EQ, Großbritannien

ORBERA365™ ist ein eingetragenes Warenzeichen von Apollo Endosurgery, Inc.

MKT-01146-06 R01