

fitforme

# Niezbędnik Pacjenta Bariatrycznego

KOMPLEKSOWY PORADNIK  
PO OPERACJI BARIATRYCZNEJ

# Spis treści

I	Operacja bariatryczna	3
II	Wsparcie	4
III	Piramida bariatryczna	5
IV	Zapobiegaj niedoborom	6
V	Witaminy i minerały po operacji bariatrycznej	7
VI	Najlepszy suplement dla Ciebie	8
VII	Wybierz swój suplement	9
VIII	Styl życia po operacji	10
IX	Białko po operacji bariatrycznej	11
X	Wsparcie białkowe po operacji	12
XI	Poznaj nasze białka	13
XII	Smaczne inspiracje	14
XIII	Smaczne inspiracje	15
XIV	Wapń po operacji bariatrycznej	16
XV	Poznaj nasz wapń	17
XVI	Małymi krokami	18
XVII	Siła nawyków	19

Operacja bariatryczna niesie ze sobą wiele zmian w stylu życia.

Operacja bariatryczna niesie ze sobą wiele zmian w sposobie odżywiania, nawodnieniu, aktywności fizycznej, dbaniu o odpoczynek i sen oraz suplementacji. Osiągnięcie długoterminowego sukcesu w utrzymaniu zredukowanej masy ciała i dbałości o zdrowie oraz dobre samopoczucie wymaga wprowadzenia nowych, zdrowych bariatrycznych nawyków.

**We wprowadzeniu zmian pomoże Ci:**

- przygotowanie w okresie przed operacją i stopniowe wprowadzenie zdrowych nawyków
- wsparcie specjalistów bariatrycznych oraz grup wsparcia dla pacjentów
- regularna i systematyczna dbałość o codzienne nawyki
- opracowany specjalnie dla Ciebie Niezbędnik Pacjenta Bariatrycznego – zapoznaj się z nim szczegółowo i już dziś zadбай o swoje zdrowie i dobre samopoczucie



Po operacji bariatrycznej dużo  
zmeni się w Twoim życiu.  
Skorzystaj ze wsparcia Specjalistów  
podczas wprowadzania zdrowych,  
bariatrycznych nawyków.

## Chirurg

### Szansa na zmiany!

Chirurg dzięki wykonanej operacji stwarza Ci szansę na zmiany. Wyjaśni Ci jak będzie przebiegać operacja oraz rekonwalescencja. Długoterminowa opieka po operacji bariatrycznej umożliwi Ci stałe kontrolowanie stanu swojego organizmu.



## Dietetyk

### Odpowiednie odżywienie organizmu!

Dietetyk pomoże Ci zadbać o prawidłowe odżywienie i nawodnienie organizmu. Będzie wsparciem podczas wprowadzania zdrowych nawyków jeszcze przed operacją, pokaże jak rozszerzać jadłospis na krótko po operacji oraz jak wypracować długoterminowe pooperacyjne nawyki żywieniowe.



## Psycholog

### Wszystko zaczyna się w głowie!

Psycholog pomoże Ci zrozumieć co doprowadziło Cię do otyłości oraz jak wprowadzać nowe nawyki i zapobiegać nawrotowi starych. Będzie wsparciem, gdy pojawią się chwile zwątpienia oraz wytłumaczy Ci jak podchodzić do nowego stylu życia, żeby nie zwariować.



## Fizjoterapeuta

### Ruch to zdrowie!

Fizjoterapeuta wskaże Ci rodzaj aktywności fizycznej dostosowany do stanu Twojego organizmu oraz jego potrzeb. Odpowiednia aktywność fizyczna nie będzie obciążać stawów, zadba o Twoje mięśnie i będzie świetna dla Twojego samopoczucia.



## Grupa Wsparcia

### Razem działamy więcej!

Grupa wsparcia pomoże Ci radzić sobie w nowej rzeczywistości po operacji. Świadomość, że nie jesteś sam/a sprawi, że poczujesz się silniejsza/y. Grupa wsparcia będzie z Tobą podczas Twoich sukcesów i poda Ci pomocną dłoń, gdy pomyślisz "nie dam rady".



## Suplementacja

### Zapobiegaj, zamiast leczyć!

Regularna, codzienna, długoterminowa suplementacja będzie gwarantować dobre samopoczucie po operacji oraz zapobiegać niedoborom. Tak, abyś każdego dnia miał/a siłę na codzienne aktywności i motywację do działania.



Piramida bariatryczna to klucz do utrzymania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej!

Do utrzymania długoterminowo zdrowia i dobrego samopoczucia po operacji kluczowe jest zadbanie o wiele obszarów stylu życia związanych nie tylko ze zdrowiem fizycznym, ale również psychicznym.




### Co możesz zrobić, aby codziennie czuć się dobrze?

- jedz 5 posiłków skomponowanych zgodnie z zaleceniami bariatrycznymi
- pamiętaj o prawidłowym nawodnieniu organizmu
- jedz regularnie i kontroluj powolne tempo przeżuwania
- słuchaj swojego ciała - sytość oznacza stop
- wysypiaj się i zadбай o higienę snu
- odpoczywaj i bądź dla siebie dobrą/dobry - Twój organizm potrzebuje regeneracji
- bądź pod stałą kontrolą Specjalistów
- wprowadź codzienną aktywność fizyczną dostosowaną do swoich możliwości
- pamiętaj o regularnej suplementacji - stosuj ją jako profilaktykę niedoborów






Regularna specjalistyczna suplementacja po operacji bariatrycznej to profilaktyka niedoborów.

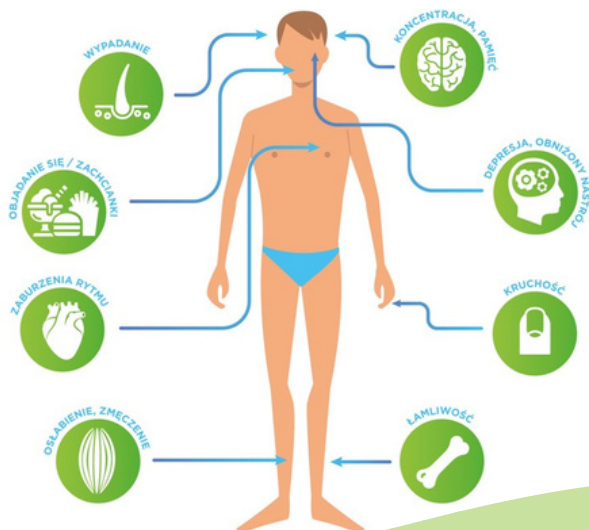
### Dlaczego suplementacja po operacji bariatrycznej jest Ci potrzebna?

-  W wyniku operacji zmniejsza się wchłanianie i przyswajanie witamin oraz minerałów. Często na krótko po operacji dodatkowo tracisz składniki odżywcze przez wymioty lub/i biegunki.
-  Po operacji porcje posiłków są o wiele mniejsze – jesz mniej i dostarczasz mniej składników odżywczych.
-  Często też zmieniają się Twoje preferencje żywieniowe – wykluczając część produktów, wykluczasz też zawarte w nich witaminy i minerały.

### Co zyskujesz dzięki regularnej suplementacji po operacji bariatrycznej?

-  Zapobiegasz niedoborom, dzięki precyzyjnie dobranej dawce witamin i minerałów.
-  Dbasz o swoje zdrowie fizyczne - masz siłę i energię na podejmowanie codziennych aktywności.
-  Dbasz o swoje zdrowie psychiczne - wspierasz swoją silną wolę i motywację.

### Jakie objawy powinny Cię zaalarmować?



# fitforme

## NIEZBĘDNIK

PACJENTA  
BARIATRYCZNEGO

żelazo

Po operacji zmienia się pH żołądka, co utrudnia wchłanianie **żelaza** - zapobiegaj anemii regularną suplementacją

wit. B12

Po operacji zmniejsza się wchłanianie **witaminy B12** przez ograniczenie produkcji czynnika wewnętrznego - wzmocnij układ nerwowy codzienną suplementacją

wapń

**Wapń** jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania kości, zębów i całego organizmu. Jego niedobory często się pojawiają - zapobiegaj im już dziś!

wit. D

Niedobory **witaminy D** są bardzo powszechne, a pacjenci bariatryczni są na nie szczególnie narażeni - wspieraj prawidłowy stan kości i zębów oraz układ odpornościowy codzienną suplementacją

cynk

**Cynk** po operacji bariatrycznej jest niezbędny, aby ograniczyć wypadanie włosów oraz łamliwość paznokci

kwask foliowy

**Kwas foliowy** jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania ciała oraz kluczowy przy planowaniu ciąży

i wiele innych

Zmniejszone po operacji porcje posiłków sprawiają, że niemożliwe jest dostarczenie odpowiedniej ilości witamin i minerałów niezbędnych dla organizmu. Są to m.in.: inne witaminy z grupy B, witaminy A, E, C oraz chrom, jod, miedź, mangan, molibden i selen.

## Witaminy i minerały po operacji bariatrycznej

Witaminy i minerały odgrywają kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu - poznaj te, które po operacji będą dla Ciebie najważniejsze.










Dużo tego prawda ?




A co jeśli dałoby się prowadzić suplementację 1 kapsułką dziennie, a nie garścią tabletek?

Mamy dla Ciebie idealne rozwiązanie - czytaj dalej!

## Dlaczego suplement WLS FitForMe jest dla Ciebie najlepszą opcją po operacji bariatrycznej?

-  Suplement WLS jest dostosowany do chirurgicznie zmienionego układu pokarmowego – **najlepsza wchłanianość i przyswajalność** po operacji bariatrycznej!
-  Dawki witamin i minerałów pokrywają zapotrzebowanie organizmu po różnych typach operacji bariatrycznych – **suplement sztyty na miarę**, aby zapobiegać niedoborom!
-  Jakość potwierdzona w badaniach klinicznych – przebadaliśmy nasze produkty, aby dać Ci gwarancje **najwyższej skuteczności!** Stale udoskonalamy nasze suplementy, aby sprostać Twoim potrzebom!
-  WLS to tylko **jedna kapsułka dziennie** - zapomnij o garści tabletek każdego dnia!
-  Oszczędzasz czas i pieniądze – wybierz zamówienie cykliczne dla Stałych Klientów, dbaj o długoterminową regularną suplementację bez potrzeby pamiętania o kolejnym zamówieniu! **WLS Optimum to tylko 1.33zł/dziennie, a WLS Forte 1.94zł/dziennie!**
-  Indywidualne **wsparcie dietetyków** - kompleksowa pomoc w doborze suplementu!
-  Każdego dnia **ciesz się dobrym samopoczuciem!**

## Jak stosować suplement WLS?

-  Suplement WLS to tylko 1 kapsułka dziennie lub 1 tabletkę do rozgryzania i 1 tabletkę z żelazem do połknięcia dziennie!
-  Suplementuj się najlepiej w porze popołudniowo-wieczornej, nie bierz suplementu na czczo! Możesz też przyjąć suplement bezpośrednio przed snem.
-  To Ty decydujesz czy suplementujesz się w trakcie czy po posiłku.



Obejrzyj krótki film  
o tym jak stosować WLS





# fitforme

## NIEZBĘDNIK

PACJENTA  
BARIATRYCZNEGO

# Wybierz swój suplement



WLS Optimum po rękawowej  
resekcji żołądka (sleeve).

Dostępny w dwóch opcjach: kapsułki  
do połykania lub tabletki do  
rozgryzania.



WLS Forte po wyłączeniu  
żołądkowym (gastric bypass).

Dostępny w dwóch opcjach: kapsułki  
do połykania lub tabletki do  
rozgryzania.



WLS Primo po wyłączeniu  
żołądkowo-jelitowym  
(mini gastric bypass).

Dostępny w formie kapsułek do  
połykania.



WLS Maximum po przełączeniu  
dwunastniczym i wyłączeniu  
żółciowo-trzustkowym.

Dostępny w formie kapsułek do  
połykania.



Zamów już dziś suplement  
dopasowany do Twoich potrzeb

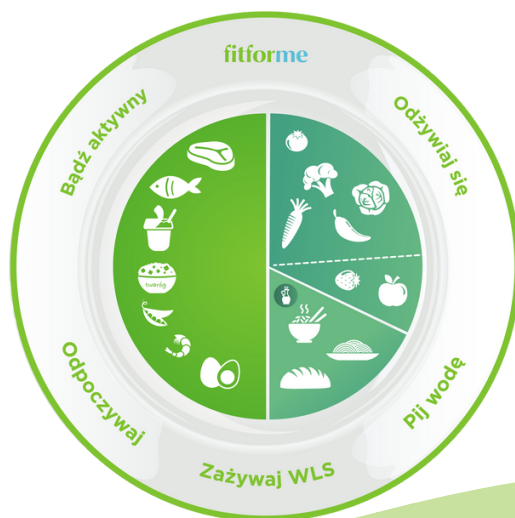
Długoterminowo po operacji Twój styl życia ulegnie zmianie.

Stosuj 7 zasad zdrowego stylu życia i ciesz się dobrym samopoczuciem każdego dnia!

- 1 Regularnie zażywaj suplement WLS
- 2 Codziennie bądź aktywny
- 3 Pamiętaj o picciu wody
- 4 Zadbaj o odpowiednią ilość białka w posiłkach – niech stanowi połowę Twojego posiłku. Wspieraj się izolatem białka serwatkowego Pure Whey Protein FitForMe
- 5 Sięgaj po kolorowe i sezonowe warzywa
- 6 Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe
- 7 Wzbogacaj posiłki w tłuszcze roślinne i kontroluj ich ilość

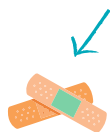
W komponowaniu pełnowartościowych bariatrycznych posiłków pomoże Ci talerz bariatryczny

Wydrukuj  
i powieś na lodówce



Białko jest najważniejszym składnikiem odżywczym po operacji bariatrycznej.

Dlaczego po operacji bariatrycznej warto zadbać o odpowiednią ilość białka w posiłkach?



przyspiesza  
gojenie się ran



pomaga w redukcji tłuszczowej,  
a nie mięśniowej  
masy ciała



zwiększa siłę i energię  
na podejmowanie  
codziennych aktywności



redukuje wypadanie  
włosów

Wybieraj najlepsze źródła białka komponując swoje posiłki:



tuńczyk  
3,7g



skyr  
1,8g



hummus  
0,9g



ciecierzyca  
2,9g



serek wiejski  
1,7g



jogurt naturalny  
0,7g



fasola  
3,3g



soczewica  
3,5g



stek wołowy (70g)  
15,1g



pląt chudej ryby (100g)  
17,7g



1 krewetka (20g)  
3,2g



plaster sera żółtego (20g)  
5,2g



plaster tofu (25g)  
5,5g



1/4 piersi z kurczaka (50g)  
10,8g



2 plastry wędliny (30g)  
5,5g



1 jajko  
7g



plaster twarogu (30g)  
5g



1/2 mozzarelli (62g)  
10,7g



1 miarka / 10g  
9,3g



1 miarka / 10g  
9,1g



1 miarka / 10g  
8,9g

## Wsparcie białkowe po operacji

Przy małej objętości posiłków i dużym zapotrzebowaniu na białko, pomocne będzie wsparcie suplementem białkowym.

Dlaczego białko Pure Whey Protein to najlepszy wybór po operacji bariatrycznej?



Pure Whey Protein to izolat białkowy, ma wyższą przyswajalność niż koncentrat białkowy



Pure Whey to najlepsza rozpuszczalność, nie zagęszcza Twoich posiłków



Pure Whey Protein Natural to aż 27.9g białka w 30g porcji

Zobacz jak proste jest komponowanie posiłków na bazie Pure Whey Protein



# fitforme

## NIEZBĘDNIK

PACJENTA  
BARIATRYCZNEGO

## Poznaj nasze białka

Izolat białka serwatkowego  
Pure Whey Protein to dowolność  
w komponowaniu posiłków  
i świetny smak!



### Wanilia

Izolat białka serwatkowego  
Pure Whey Protein **waniliowy**  
to **27.3g białka w jednej porcji**  
(30g). Miksuj go dowolnie  
i zasmakuj subtelnej wanili.



### Naturalne

Izolat białka serwatkowego Pure Whey  
Protein **bezznakowy** to **27.9g białka**  
**w jednej porcji (30g)**. Możesz dodać go  
do posiłków słodkich i słonych.

Zamów już dziś



### Truskawka

Izolat białka serwatkowego  
Pure Whey Protein **truskawkowy**  
to **26.7g białka w jednej porcji**  
(30g). Miksuj go dowolnie  
i zasmakuj orzeźwiającej  
truskawki.



## Smaczne inspiracje

### Proteinowe batoniki

#### Składniki (keksówka o wymiarach 28x9)

150g płatków owsianych błyskawicznych lub zwykłych, ale lekko zmielonych  
150g masła orzechowego  
25g mieszanki orzechów  
25g gorzkiej czekolady  
5 łyżeczek miodu  
30g Pure Whey Protein naturalne lub wanilia (jeśli wybierzesz wanilię zmniejsz ilość miodu)

#### Przygotowanie

Orzechy i czekoladę drobno posiekaj. Wszystkie składniki połącz ze sobą. Formę wyłóż papierem do pieczenia. Wyłóż masę, wyrównaj i ugnieć mocno łyżką. Schłodź w lodówce przez około 3 godziny, a następnie całość pokrój na batoniki.

### Bananowo-orzechowe smoothie

#### Składniki

1 banan  
2 łyżeczki masła orzechowego 100%  
30g Pure Whey Protein naturalne  
150ml mleka owsianego

#### Przygotowanie

Całość umieść w blenderze i zmiel na gładką konsystencję smoothie, w razie potrzeby dodaj wody. Jeśli potrzebujesz podzieli koktajl na kilka porcji.





### Letni twarożek

#### Składniki

twaróg półtłusty  
4 łyżki jogurtu naturalnego  
5 rzodkiewek  
2 ogórki gruntowe  
pół pęczka szczypiorku  
20g Pure Whey Protein naturalne  
płaska łyżeczka musztardy  
sól

#### Przygotowanie

Szczypiorek posiekaj. Ogórki wymyj i pozostaw skórkę, przekrój wzdłuż i usuń gniazda nasienne. Ogórki i rzodkiewkę zetrzyj na tarce o grubym oczku. Wymieszaj z twarogiem, jogurtem oraz białkiem, dopraw musztardą i solą.

### Rolły z domowym hummusem buraczanym

#### Składniki na naleśniki

140g mąki owsianej  
140ml wody  
120ml mleka  
1 jajo  
1 łyżka oleju  
½ łyżeczki proszku do pieczenia  
sól, pieprz  
zioła, papryka ostra

#### Składniki na hummus

1 puszka ciecierzycy  
1 duży burak gotowany  
1-2 łyżki wody z ciecierzycy  
1 łyżki oliwy  
1 łyżeczka pasty sezamowej tahini  
sok z ok. połowy cytryny  
20g Pure Whey Protein  
1-2 ząbki czosnku  
sól, pieprz, kmin rzymski

#### Przygotowanie

Składniki na naleśniki wsymp do miski i zmiksuj. Smaż z dwóch stron na rozgrzanej patelni na niewielkim ogniu.

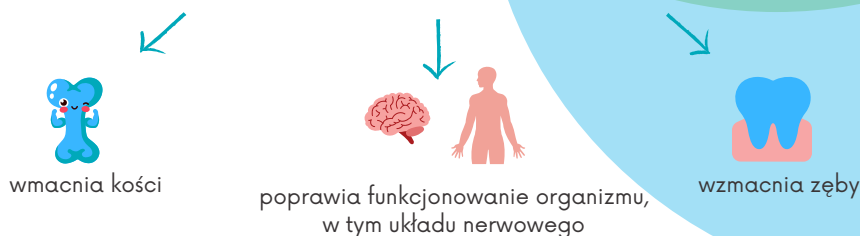
Składniki na hummus umieść w wysokim naczyniu, następnie zblenduj na gładką masę, dopraw solą, pieprzem i kminem rzymskim mielonym. Posmaruj naleśniki hummusem i posyp rukolą, a następnie zwiń szczelnie w rulon i pokrój na kawałki.



## Wapń po operacji bariatrycznej

Kluczowe jest dostarczenie odpowiedniej ilości wapnia dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia.

### Jakie korzyści niesie suplementacja wapniem?



### Dlaczego wapń od FitForMe to najlepsza opcja dla Ciebie?

cytrynian wapnia



najlepiej przyswajalna forma wapnia po operacji bariatrycznej

dodatek witaminy D



dla lepszego wchłaniania i przyswajania wapnia

3 rodzaje suplementu



tabletki do połykania, rozgryzania lub rozpuszczalne gummy do żucia - wybierz najlepszą formę dla siebie

wapń i żelazo zachowaj odstęp



wapń i żelazo połączone w jednym suplemencie ograniczają swoje wchłanianie - dlatego w trosce o Twoje zdrowie wapń nie jest w składzie WLS. Istotne jest zachowanie minimum 2-4 godzinnego odstępu między przyjmowaniem suplementu WLS i suplementu wapnia.



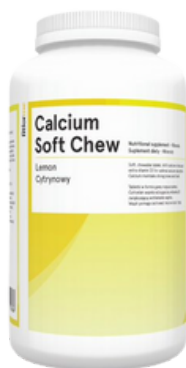
## Poznaj nasz wapń

Aby suplementacja wapniem  
była jeszcze prostsza  
stworzyliśmy dla Ciebie wiele  
możliwości do wyboru.

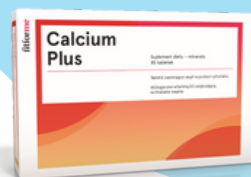
Skonsultuj dawkę suplementu wapnia z prowadzącym dietetykiem bariatrycznym  
i rozpocznij suplementację już dziś!



Wapń w tabletkach do  
rozgryzania  
(miętowy lub pomarańczowy)  
1 tabletkę do rozgryzania to  
dawka 500mg cytrynianu wapnia  
z dodatkiem witaminy D



Wapń w formie cytrynowej gumy do żucia  
1 guma to dawka 500mg cytrynianu wapnia  
z dodatkiem witaminy D



Wapń w tabletkach  
do połykania  
1 tabletkę do połykania  
to dawka 250mg cytrynianu  
wapnia z dodatkiem witaminy D



Zamów już dziś

Wprowadzaj zmiany stopniowo,  
zbuduj długoterminowe nawyki  
które pozwolą Ci zadbać  
o zdrowie i dobre samopoczucie.

**Budowanie nowych, dobrych nawyków to proces, w którym Ty jesteś najważniejszym elementem.**

Jeśli dotąd brakowało Ci **silnej woli i motywacji** do wprowadzania trwałych zmian, zadbaj o kilka rzeczy, dzięki którym będzie Ci o wiele łatwiej.

**Planowanie** zaoszczędzi Ci przede wszystkim frustracji i niepowodzeń – na każdym etapie rozszerzania diety po operacji wypisz listę produktów, które lubisz i które możesz jeść. Zwróć szczególną uwagę na produkty bogate w białko. Zadbaj o to, żeby te produkty zawsze mieć w domu. Dzięki takiemu planowaniu Twoja silna wola nie będzie słabnąć oraz o wiele łatwiej będzie Ci **podejmować dobre decyzje żywieniowe**. Wyobraź sobie, że wracasz z pracy, jesteś głodna/y, a w lodówce nie masz nic, z czego możesz przygotować smaczny posiłek. Twoja silna wola przegra z głodem i sięgniesz po cokolwiek, byle zaspokoić głód. Miej, więc zawsze w lodówce skyr, jajka, mozzarellę, tuńczyka w puszcze i oczywiście izolat białka serwatkowego. Do tego kasze, brązowy ryż, chleb i makaron pełnoziarnisty oraz sezonowe i mrożone warzywa. Dzięki nim pełnowartościowy, smaczny posiłek zrobisz w kilka minut.

Znajdź **aktywność fizyczną**, która jest dostosowana do Twoich możliwości i sprawia Ci przyjemność. Dbaj o **regularne nawodnienie** organizmu i aromatyzuj wodę naturalnie cytrusami, miętą czy ogórkiem – tak aby codziennie chętnie po nią sięgać. Ustaw przypomnienie w telefonie lub połóż swój **suplement WLS** na szafce nocnej albo koło szczoneczki. Dbaj o higienę snu, kładź się spać o stałych porach i ogranicz oglądanie telewizji/przeglądanie telefonu tuż przed snem. Daj sobie **czas na regenerację oraz odpoczynek**, zaplanuj go i wpisz w swój kalendarz, tak aby mieć pewność, że go wygospodarujesz. Bądź w stałym kontakcie ze Specjalistami i ustal ze sobą **schemat regularnych badań** – może z okazji urodzin?

Planowanie sprawi, że poczujesz **sprawczość**, a to będzie dawało Ci **motywację**. Każda decyzja dotycząca zadbania o siebie przyczyni się do tego, że będziesz czuć się dobrze, będziesz mieć energię, dobre samopoczucie i chęć do następnych dobrych wyborów.

W budowaniu codziennych nawyków pomoże Ci nawykownik, w którym możesz codziennie zaznaczać swoje regularne zdrowe zamiany.

### Zadbaj o przestrzeń wokół Ciebie

- jedz wartościowe posiłki przy stole, pij wodę w przerwach między posiłkami,
- w pracy rób przerwę minimum co półtorej godziny (odejdz na chwilę od miejsca pracy, popatrz przez okno, przejdź się, porozciągaj się, weź kilka głębokich oddechów),
- idź na spacer, jedź do pracy na rowerze, parkuj daleko od wejścia, wejdź po schodach, wysiądź przystanek wcześniej,
- zadbaj o 7 godzin snu – wywietrz sypialnię, włącz spokojną muzykę.

Jeśli coś staje Ci na drodze, masz poczucie, że budowanie nowych nawyków jest trudne albo niemożliwe skorzystaj z pomocy psychologa. Czasem potrzebujemy kogoś, kto pomoże nam wejść na dobrą drogę.

Wydrukuj  
i dbaj o nawyki  
codziennie



Masz pytania?  
Chcesz uzyskać indywidualną poradę?  
**Skontaktuj się z nami!**



**12 341 44 44**  
poniedziałek - piątek  
8:00 - 16:00



**info@fitforme.com.pl**



**www.fitforme.com.pl**

**Konieczn**ie nas obserwuj!  
Więcej inspiracji i porad znajdziesz na facebooku, instagramie  
i youtube

