

Folheto informativo: informação para o utilizador

alli 60 mg cápsulas orlistato

Leia com atenção todo este folheto antes de começar a tomar este medicamento, pois contém informações importantes para si.

Tome este medicamento exatamente como está descrito neste folheto, ou de acordo com as indicações do seu médico ou farmacêutico.

- Conserve este folheto. Pode ter necessidade de o ler novamente.
- Caso precise de esclarecimentos ou conselhos, consulte o seu médico ou farmacêutico.
- Se tiver quaisquer efeitos indesejáveis, incluindo possíveis efeitos indesejáveis não indicados neste folheto, fale com o seu médico ou farmacêutico. Ver secção 4.
- Fale com o seu médico ou farmacêutico se não perder peso após tomar alli durante 12 semanas. Poderá ter que parar de tomar alli.

O que contém este folheto:

1. O que é alli e para que é utilizado
 - Risco de ter excesso de peso
 - Como funciona alli
2. O que precisa de saber antes de tomar alli
 - Não tomar alli
 - Advertências e precauções
 - Outros medicamentos e alli
 - alli com alimentos e bebidas
 - Gravidez e amamentação
 - Conduzir e utilizar máquinas
3. Como tomar alli
 - Preparando-se para perder peso
 - Escolher a sua data de início
 - Decidir qual o seu objetivo de perda de peso
 - Definir os seus limites de calorias e gorduras
 - Tomar alli
 - Adultos com 18 anos ou mais de idade
 - Durante quanto tempo devo tomar alli?
 - Se tomar mais alli do que devia
 - Se se esquecer de tomar alli
4. Efeitos indesejáveis possíveis
 - Efeitos indesejáveis graves
 - Efeitos indesejáveis muito frequentes
 - Efeitos indesejáveis frequentes
 - Efeitos nos exames ao sangue
 - Aprender a lidar com os efeitos do tratamento relacionados com a dieta
5. Como conservar alli
6. Conteúdo da embalagem e outras informações
 - Qual a composição de alli
 - Qual o aspeto de alli e conteúdo da embalagem
 - Titular da Autorização de Introdução no Mercado e Fabricante
 - Informação útil adicional

1. O que é alli e para que é utilizado

As cápsulas alli de 60 mg (orlistat) são um produto antiobesidade de ação periférica e são utilizadas para a perda de peso em adultos para a perda de peso em adultos com 18 anos ou mais de idade que têm excesso de peso e têm um índice de massa corporal (IMC) de 28 ou mais. alli deve ser usado em conjunto com uma dieta com reduzido teor em calorias e em gorduras.

O IMC é uma forma de descobrir se tem um peso saudável ou se tem peso excessivo para a sua altura. A tabela em baixo irá ajudá-lo a saber se tem excesso de peso e se alli é indicado para si.

Descubra a sua altura na tabela. Se pesar menos do que o peso indicado para a sua altura, não tome alli.

Altura	Peso
1,50 m	63 kg
1,55 m	67,25 kg
1,60 m	71,75 kg
1,65 m	76,25 kg
1,70 m	81 kg
1,75 m	85,75 kg
1,80 m	90,75 kg
1,85 m	95,75 kg
1,90 m	101 kg

Risco de ter excesso de peso

Ter excesso de peso aumenta o seu risco de desenvolver diversos problemas de saúde graves como a diabetes ou doença cardíaca. Estas doenças podem não fazê-lo sentir-se mal, por isso deve consultar o seu médico para uma avaliação do seu estado de saúde geral.

Como funciona alli

A substância ativa do alli (orlistato), foi concebida para capturar gordura no seu sistema digestivo. Impede que cerca de um quarto da gordura das suas refeições seja absorvida. Esta gordura irá sair do seu organismo pelas suas fezes (ver secção 4). Assim, é importante que se comprometa a seguir uma dieta com baixo teor em gorduras para gerir estes efeitos. Se o fizer, a ação das cápsulas responderá aos seus esforços ajudando-o a perder mais peso do que quando comparado com a dieta isoladamente. Para cada 2 kg que perde pela dieta isoladamente, alli, poderá ajudá-lo a perder mais 1 kg.

2. O que precisa saber antes de tomar alli

Não tome alli

Se tem alergia ao orlistato ou a qualquer outro componente deste medicamento (indicados na secção 6).

- Se está grávida ou a amamentar
- Se estiver a tomar ciclosporina, utilizada após transplantes de órgãos, para a artrite reumatoide grave e para alguns problemas graves de pele
- Se está a tomar varfarina ou outros medicamentos para tornar o sangue mais fluido.
- Se tem colestase (uma doença onde o fluxo da bÍlis a partir do fÍgado está bloqueado)
- Se tiver problemas em absorver alimentos (síndrome de malabsorção crónica) diagnosticados por um médico

Advertências e precauções

Fale com o seu médico ou farmacêutico antes de tomar alli.

- Se tiver diabetes. Informe o seu médico, que pode ter que ajustar o seu medicamento antidiabético.
- Se tiver doenças dos rins. Informe o seu médico antes de tomar alli se sofrer de problemas nos seus rins. A utilização de orlistato pode estar associada a pedras nos rins em doentes com doença crónica dos rins.

Crianças e adolescentes

Este medicamento não deve ser tomado por crianças e adolescentes com menos de 18 anos.

Outros medicamentos e alli

alli pode afetar alguns medicamentos que tem de tomar.

Informe o seu médico ou farmacêutico se estiver a tomar, tiver tomado recentemente, ou se vier a tomar outros medicamentos.

Não tome alli com estes medicamentos

- Ciclosporina: a ciclosporina é usada após transplantes de órgãos, para a artrite reumatoide severa e em algumas doenças graves de pele.
- Varfarina ou outros medicamentos usados para tornar o sangue mais fluido.

A pílula contraceptiva oral e alli

- A pílula contraceptiva oral pode ser menos eficaz se tiver diarreia grave. Use um método contraceptivo adicional se tiver diarreia grave.

Tome um multivitamínico todos os dias se estiver a tomar alli

- Deve tomar um multivitamínico, diariamente. alli pode baixar os níveis de algumas vitaminas absorvidas pelo seu organismo. O multivitamínico deverá conter as vitaminas A, D, E e K. Deverá tomar um multivitamínico ao deitar, quando não tomar alli, para garantir que as vitaminas sejam absorvidas.

Deve informar o seu médico antes de tomar alli caso esteja a tomar:

- amiodarona, utilizada para problemas de ritmo cardíaco
- acarbose (um medicamento antidiabético usado para tratar a diabetes mellitus tipo 2). alli não está recomendado para quem toma acarbose.
- medicamento para a tiroide (levotiroxina), pois pode ser necessário ajustar a dose e tomar os medicamentos em horários diferente do dia.
- medicamento para a epilepsia, pois qualquer alteração na frequência e na gravidade das convulsões devem ser discutidas com o seu médico.
- medicamentos para tratar VIH. É importante que consulte o seu médico antes de tomar alli se estiver a receber tratamento para o VIH.
- Se estiver a tomar medicamentos para a depressão, perturbações psiquiátricas ou ansiedade.

Fale com o seu médico ou farmacêutico quando tomar alli

- Se estiver a tomar um medicamento para tensão arterial elevada, pois a sua dose pode ter que ser ajustada
- Se estiver a tomar um medicamento para o colesterol elevado, pois a sua dose pode ter que ser ajustada

alli com alimentos e bebidas

alli deve ser utilizado em combinação com uma dieta reduzida em calorias e com baixo teor de gorduras. Tente começar esta dieta antes de iniciar o tratamento. Para mais informação sobre como estabelecer os seus objetivos de calorias e gordura, veja a secção *Informação útil adicional* nas páginas azuis da secção 6.

alli pode ser tomado imediatamente antes, durante a refeição ou até uma hora após cada refeição principal. A cápsula deve ser engolida com água. Isto geralmente significa uma cápsula ao pequeno-almoço, almoço e jantar. Se falhar uma refeição, ou se a sua refeição não contiver gorduras, não tome a cápsula. alli não funciona a menos que exista gordura na refeição.

Se fizer uma refeição com alto teor em gordura, não tome mais do que a dose recomendada. Tomar a cápsula com uma refeição contendo demasiada gordura pode aumentar a possibilidade de ter efeitos do tratamento associados à dieta (ver secção 4). Faça todos os possíveis para evitar refeições com elevado teor em gorduras enquanto estiver a tomar alli.

Gravidez e amamentação

Não tome alli se estiver grávida ou a amamentar.

Condução de veículos e utilização de máquinas

É improvável que alli afete a capacidade de conduzir ou utilizar máquinas.

alli contém sódio

Este medicamento contém menos de 1 mmol de sódio (23 mg) por cápsula, ou seja, é essencialmente "isento de sódio".

3. Como tomar alli

Preparando-se para perder peso

1. Escolher a sua data de início

Escolha antecipadamente o dia em que vai começar a tomar as cápsulas. Antes de começar a tomar as cápsulas, comece a sua dieta com baixo teor em calorias e gorduras e dê ao seu organismo uns dias para se adaptar aos seus novos hábitos alimentares. Mantenha um registo do que come num diário alimentar. Os diários alimentares são eficazes, porque o tornam consciente do que está a comer, quanto come, e dá-lhe as bases para fazer mudanças.

2. Decidir qual o seu objetivo

Pense em quanto peso quer perder e estabeleça um objetivo para o seu peso. Um objetivo realista é perder entre 5% a 10% do seu peso inicial. A quantidade de peso que vai perder poderá variar de semana para semana. Deve procurar perder peso de uma forma gradual e constante de cerca de 0.5kg por semana.

3. Definir os seus objetivos de calorias e gorduras

Para o ajudar a atingir o seu objetivo de perda de peso pode necessitar de definir dois objetivos diários, um para as calorias e outro para as gorduras. Para mais conselhos veja a secção *Informação útil adicional* nas páginas azuis da secção 6.

Tomar alli

Adultos com 18 anos de idade ou mais:

- Tome uma cápsula, três vezes ao dia.
- Tome alli imediatamente antes, durante ou até uma hora depois das refeições. Isto normalmente significa uma cápsula ao pequeno-almoço, almoço e jantar. Assegure-se que as três refeições principais são bem equilibradas, com poucas calorias e poucas gorduras.
- Se falhar uma refeição, ou se a sua refeição não contiver gordura, não tome a cápsula. O alli não funciona a não ser que haja alguma gordura na refeição.
- Engula a cápsula inteira com água.
- Não tome mais do que 3 cápsulas por dia.
- Pode manter a sua dose diária de alli na embalagem de transporte azul (shuttle) incluída nesta embalagem.
- Coma refeições com baixo teor em gordura para reduzir a possibilidade de ocorrência de efeitos do tratamento relacionados com a dieta (ver secção 4).
- Tente começar a fazer mais exercício físico antes de iniciar o tratamento. A atividade física é uma parte importante de um programa para perder peso. Se não é praticante de exercício, lembre-se de primeiro consultar o seu médico.
- Continue a fazer exercício enquanto estiver a tomar alli e após parar de o tomar.

Durante quanto tempo devo tomar alli?

- alli não deve ser tomado durante mais de seis meses.
- Se não perder peso após tomar alli durante 12 semanas, aconselhe-se com o seu médico ou farmacêutico. Pode ter que parar de tomar alli.
- Uma perda de peso com sucesso não é apenas fazer uma alimentação diferente durante um curto período de tempo antes de regressar aos seus hábitos antigos. As pessoas que perdem peso e mantêm a perda de peso, fazem alterações no estilo de vida, que incluem alterações no que comem e quão ativas são.

Se tomar mais alli do que deveria

Não tome mais do que 3 cápsulas por dia.

➔ Se tomou demasiadas cápsulas, contacte um médico imediatamente.

Caso se tenha esquecido de tomar alli

Se não tomou uma cápsula de alli:

- Se passou menos de uma hora desde a sua última refeição principal, tome a cápsula em falta.
- Se passou mais do que uma hora desde a sua última refeição principal, não tome a cápsula em falta. Espere e tome a próxima cápsula perto da próxima refeição principal como habitual.

Caso ainda tenha dúvidas sobre a utilização deste medicamento, fale com o seu médico ou farmacêutico.

4. Efeitos indesejáveis possíveis

Como todos os medicamentos, este medicamento pode causar efeitos indesejáveis, embora estes não se manifestem em todas as pessoas.

A maior parte dos efeitos indesejáveis frequentes relacionados com o alli (por exemplo, fezes com ou sem perdas oleosas, movimentos intestinais repentinos ou mais frequentes e fezes moles) são causados pela forma como atua (ver secção 1). Coma refeições com baixo teor em gorduras de forma a ajudar a gerir estes efeitos.

Efeitos indesejáveis graves

Não se conhece a frequência de ocorrência destes efeitos indesejáveis

Reações alérgicas graves

- Os sinais de reação alérgica grave incluem: grande dificuldade em respirar, transpiração, erupção cutânea, comichão, inchaço da face, bater rápido do coração, colapso.
- ➔ Pare de tomar as cápsulas. Procure ajuda médica imediatamente.

Outros efeitos indesejáveis graves

- Sangramento pelo ânus (reto)
- Diverticulite (inflamação do intestino grosso). Os sintomas podem incluir dor de estômago (abdominal), principalmente do lado esquerdo, possivelmente com febre e obstipação
- Pancreatite (inflamação do pâncreas). Os sintomas podem incluir dor abdominal intensa às vezes com irradiação para as costas, possivelmente com febre, náuseas e vômitos
- Bolhas na pele (incluindo bolhas que rebentam)
- Dor de estômago grave causada por pedras na vesícula
- Hepatite (inflamação do fígado). Os sintomas podem incluir amarelecimento da pele e dos olhos, comichão, urina de cor escura, dor de estômago e dureza do fígado (indicado por dor sob a parte frontal da caixa torácica do seu lado direito), por vezes com perda de apetite.
- Nefropatia por oxalato (acumulação de oxalato de cálcio que pode levar a pedras nos rins). Ver secção 2, advertências e precauções.
- ➔ Pare de tomar as cápsulas. Informe o seu médico se tiver algum destes efeitos.

Efeitos indesejáveis muito frequentes

Estes podem afetar mais do que 1 em 10 pessoas

- Gases (flatulência), com ou sem descarga oleosa
- Movimentos intestinais repentinos
- Fezes gordurosas ou oleosas
- Fezes moles
- ➔ Informe o seu médico ou farmacêutico se algum destes efeitos indesejáveis se agravar ou causar problemas.

Efeitos indesejáveis frequentes

Estes podem afetar até 1 em 10 pessoas

- Dor de estômago (abdominal)
- Incontinência (fezes)
- Fezes líquidas
- Movimentos intestinais mais frequentes
- Ansiedade
- ➔ Informe o seu médico ou farmacêutico se algum destes efeitos indesejáveis se agravar ou causar problemas.

Efeitos verificados em análises ao sangue

Não é conhecida a frequência com que estes efeitos ocorrem (não é possível estimar a frequência com base nos dados disponíveis)

- Aumento dos níveis de algumas enzimas do fígado
- Efeitos sobre a coagulação do sangue em pessoas que tomam varfarina ou outros medicamentos para tornar o sangue mais fluido (anticoagulantes), tais como a varfarina.
- ➔ Informe o seu médico que está a tomar ali quando fizer uma análise ao sangue.

Se tiver quaisquer efeitos indesejáveis, incluindo possíveis efeitos indesejáveis não indicados neste folheto, fale com o seu médico ou farmacêutico. Também poderá comunicar efeitos indesejáveis diretamente através do sistema nacional de notificação mencionado no [Apêndice V](#). Ao comunicar efeitos indesejáveis, estará a ajudar a fornecer mais informações sobre a segurança deste medicamento.

Aprender a lidar com os efeitos do alli relacionados com a dieta ou a ingestão de gorduras

Os efeitos indesejáveis mais frequentes são causados pela forma como as cápsulas atuam e resultam da saída de alguma gordura para fora do seu organismo. Tais efeitos ocorrem tipicamente nas primeiras semanas de utilização das cápsulas, antes de ter aprendido a limitar a quantidade de gordura na sua dieta. Estes efeitos do tratamento relacionados com a dieta, podem ser um sinal de que comeu mais gordura do que deveria.

Pode aprender a minimizar o impacto destes efeitos do tratamento relacionados com a dieta seguindo estas orientações:

- Inicie a sua dieta com baixo teor de calorias e gorduras alguns dias, ou mesmo uma semana, antes de começar a tomar as cápsulas.
- Descubra mais informação sobre a quantidade de gordura que tipicamente os seus alimentos preferidos têm, e o tamanho das suas porções. Ao familiarizar-se com estas porções estará menos sujeito a acidentalmente exceder os seus limites de gorduras.
- Distribua a quantidade de gordura que pode consumir de igual forma pelas refeições do dia. Não “guarde” as gorduras e calorias que pode consumir para depois se exceder numa sobremesa ou refeição com elevado teor de gordura, como pode já ter feito em programas anteriores para perder peso .
- Seja paciente. A maioria dos utilizadores que têm estes efeitos descobrem que conseguem geri-los e controlá-los, ajustando a sua dieta.

Não se preocupe se não tiver quaisquer destes problemas. Isto não significa que as cápsulas não estejam a funcionar.

5. Como conservar alli

- Manter este medicamento fora da vista e do alcance das crianças.
- Não utilize este medicamento após o prazo de validade impresso na embalagem exterior e no frasco após VAL. O prazo de validade corresponde ao último dia do mês indicado.
- Não conservar acima de 25°C.
- Manter o recipiente bem fechado para proteger da humidade.
- O frasco contém dois recipientes selados contendo sílica gel para manter as cápsulas secas. Manter os recipientes no frasco. Não os engolir.
- Também pode manter a sua dose diária de alli na embalagem azul de transporte (shuttle) incluída nesta embalagem. Rejeite as cápsulas guardadas na embalagem de transporte durante mais de um mês.
- Não deite fora quaisquer medicamentos na canalização ou no lixo doméstico. Pergunte ao seu farmacêutico como deitar fora os medicamentos que já não utiliza. Estas medidas ajudarão a proteger o ambiente.

6. Conteúdo da embalagem e outras informações

Qual a composição do alli

A substância ativa do alli é o orlistato. Cada cápsula contém 60mg de orlistato.

Os outros componentes (excipientes) são:

- Enchimento da cápsula: celulose microcristalina (E460), carboximetilamido sódico, povidona (E1201), laurilsulfato de sódio, talco.
- Invólucro da cápsula: gelatina, indigotina (E132), dióxido de titânio (E171), laurilsulfato de sódio, sorbitano monolaurato, tinta preta (shellac, óxido de ferro negro(E172), propilenoglicol).
- Risca da cápsula: gelatina, polissorbato 80, indigotina (E132).

Qual o aspeto de alli e conteúdo da embalagem

As cápsulas alli possuem uma cabeça e corpo de cor azul-turquesa, com uma faixa azul escura à volta

do meio, impressa com "alli".

alli encontra-se disponível em embalagens de 42, 60, 84, 90 e 120 cápsulas. É possível que nem todas as apresentações estejam disponíveis em todos os países.

Uma embalagem de transporte azul (shuttle) está incluída nesta embalagem para transportar a dose diária de alli.

Titular da Autorização de Introdução no Mercado

GlaxoSmithKline Dungarvan Limited,
Knockbrack, Dungarvan,
Co. Waterford, Ireland.

Fabricante

Famar S.A, 48 KM Athens-Lamia,
190 11 Avlona, Grécia.

Para quaisquer informações sobre este medicamento, queira contatar o representante local do Titular da Autorização de Introdução no Mercado

Pode, também, visitar o *site* na Internet específico de alli do seu país para mais informações acerca do programa de perda de peso de alli.

België/Belgique/Belgien

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v.
Tél/Tel: + 32 10858600

www.alli.be

България

ГлаксоСмитКлайн Консюмър Хелткеър
Тел.: + 359 2 953 10 34

www.alli.bg

Česká republika

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Czech Republic s.r.o.
Tel: + 420 222 001 111

cz.info@gsk.com

www.alli.cz

Danmark

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare ApS
Tlf: + 45 80 25 16 27

scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.dk

Deutschland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH
& Co. KG,

Lietuva

GlaxoSmithKline Lietuva UAB
Tel: + 370 5 264 90 00

info.lt@gsk.com

www.alli.lt

Luxembourg/Luxemburg

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v.
Belgique/Belgien
Tél/Tel: + 32 10858600

www.alli.be

Magyarország

GlaxoSmithKline Kft.
Consumer Healthcare
Tel.: + 36 1 225 5800

www.alliprogram.hu

Malta

GlaxoSmithKline (Malta) Limited
Tel: + 356 21 238131

www.alli.com.mt

Nederland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare BV
Tel: +31800 4090005

Tel: 0049 (0) 180 3 63462554

www.alliprogramm.de

Eesti

GlaxoSmithKline Eesti OÜ

Tel: + 372 6676 900

estonia@gsk.com

www.alli.gsk.ee

Ελλάδα

GlaxoSmithKline Καταναλωτικά Προϊόντα
Υγείας Ελλάς Μονοπρόσωπη Ανώνυμη
Εταιρεία

Λ. Κηφισίας 274, 152 32 Χαλάνδρι

Τηλ: + 30 210 68 82 100

www.alli.gr

España

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, S.A.

Tel: + 34 900 816 705

www.alli.com.es

France

GlaxoSmithKline Santé Grand Public

Tél.: + 33 (0)1 39 17 80 00

Hrvatska

GlaxoSmithKline d.o.o.

[Tel:+385](tel:+38516051999) 1 6051 999

www.alli.com.hr

Ireland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
(Ireland) Limited

Tel: + 353 (0)1 495 5000

www.alli.ie

Ísland

GlaxoSmithKline ehf.

Sími: + 354 530 3700

Italia

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.r.l

Tel: + 39 02 38062020

info.nlch@gsk.com

www.alli.nl

Norge

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare

Tlf: + 47 80 05 86 30

scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.no

Österreich

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH &
Co. KG,

Tel: 0049 (0) 180 3 63462554

www.alliprogramm.at

Polska

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o.

Tel.: + 48 (0)22 576 96 00

www.alli.pl

Portugal

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare –
Produtos para a Saúde e Higiene, Lda.

Tel: 800 784 695

apoio.consumidor@gsk.com

www.alli.pt

România

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.R.L.

Tel: + 40 21 302 8 208

www.alli.ro

Slovenija

GSK d.o.o., Ljubljana

Tel: + 386 (0)1 280 25 00

www.alli.si

Slovenská republika

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Slovakia
s. r. o.

Tel: + 421 (0)2 48 26 11 11

cz.info@gsk.com

www.alli.sk

Suomi/Finland

GlaxoSmithKline Oy

Consumer Healthcare

www.alli.it

Κύπρος

C. A. Papaellinas Ltd,
T.Θ. 24018, 1700 Λευκωσία
Τηλ. +357 22 741 741

www.alli.com.cy

Latvija

GlaxoSmithKline Latvia SIA
Tel: + 371 67312687
lv-epasts@gsk.com

www.alli.com.lv

Puh/Tel: 080 077 40 80
scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.fi

Sverige

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: 020-100579
scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.se

United Kingdom (NI)

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: + 44 (0)800 171 2014 (Freephone)
customer.relations@gsk.com

www.alli.co.uk

Este folheto foi revisto pela última vez em julho de 2020

Informação pormenorizada sobre este medicamento está disponível na Internet no site da Agência Europeia de Medicamentos <http://www.ema.europa.eu/>

INFORMAÇÃO ÚTIL ADICIONAL

Risco de ter excesso de peso

Ter excesso de peso irá afetar a sua saúde e aumentar o risco de desenvolver problemas de saúde graves como:

- Tensão arterial elevada
- Diabetes
- Doença cardíaca
- AVC (acidente vascular cerebral)
- Certas formas de cancro
- Osteoartrite

Fale com o seu médico sobre o risco de desenvolver estas doenças.

Importância de perder peso

Perder peso e manter o peso perdido, por exemplo melhorando a sua dieta e aumentando a sua atividade física, pode ajudar a reduzir o risco de problemas graves de saúde e melhorar a sua saúde.

Dicas úteis para a sua dieta e para os seus limites de calorias e gorduras enquanto está a tomar alli.

alli deve ser utilizado com uma dieta de baixo teor em calorias e gorduras. As cápsulas atuam evitando que alguma da gordura que come, seja absorvida, mas continua a poder comer alimentos de todos os grupos alimentares. Apesar de se dever concentrar nas calorias e na gordura queingere, é importante ter uma dieta equilibrada. Deve escolher refeições que contêm uma vasta gama de nutrientes diferentes e aprender a comer de forma saudável a longo prazo.

Compreender a importância dos limites de calorias e gorduras

As calorias são uma medida da energia que o seu organismo necessita. São também por vezes