

# هل أنت بحاجة إلى إنقاص وزنك؟

## يمكن أن يكون Formulite هو ما أوصى به الطبيب بالضبط.



FORMULITE®

## خطة التغذية ما قبل جراحة علاج السمنة

وجبة الإفطار  
1 مخفوق Formulite



وجبة صباحية خفيفة  
+ 1/2 لوح Formulite  
شاي الأعشاب

وجبة الغداء  
+ 1/2 لوح Formulite  
سلطة يونانية



وجبة خفيفة بعد الظهر  
1 مخفوق Formulite

وجبة العشاء  
1 شوربة الترمس Formulite



عشاء متأخر  
2 فاكهة الشغف و 1 شاي أعشاب

نموذج خطة وجبة ليوم واحد فقط. قم بزيارة أخصائي جراحة السمنة أو أخصائي التغذية الخاص بك للحصول على خطة النظام الغذائي المناسبة لك.

## تمت هندسته لمرضى السمنة.

تم تطوير Formulite مع متخصصي الرعاية الصحية لتقديم الدعم للمرضى وذلك من خلال توفير أفضل تغذية ممكنة قبل الجراحة وبعدها.

لمساعدتك في تجهيز معدتك لحجمها الجديد وتقليل حجم الكبد لجعل الجراحة أكثر أماناً، يوصي الجراحون وأخصائيي التغذية باتباع نظام Formulite الغذائي منخفض السعرات الحرارية لمدة 2-3 أسابيع قبل إجراء جراحة إنقاص الوزن. سيتضمن هذا النظام الغذائي ما قبل الجراحة مخفوقات وألواح بديلة للوجبات، شوربات وبعض الخضار قليلة النشا.

مع فقدان الوزن بوتيرة سريعة، تأتي الحاجة إلى زيادة تناول البروتين، وهذا ما نصحك به أخصائي التغذية لعلاج السمنة. تُعد زيادة نسبة البروتين جزء لا يتجزأ من الحفاظ على كتلة العضلات، لذلك من المهم اختيار المشروبات المخفوقة والألواح التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين، وكذلك تحتوي على فوائد الفيتامينات والمعادن المضافة، مثل Formulite.

Formulite هي شركة مقرها فيكتوريا وهي ملتزمة بمساعدة الأستراليين من خلال توفير حلول كاملة لفقدان الوزن من خلال اتباع أسلوب غذائي صحي كامل.



امسح هنا لزيارة [formulite.com.au](http://formulite.com.au)

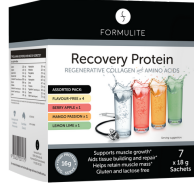
## بروتين التعافي

كولاجين التجديد and أحماض أمينية

هذه التركيبة التي يتم تناولها يوميًا غنية بالأحماض الأمينية والكولاجين المتحلل لتسهيل عملية الابتلاع خلال مرحلة التعافي بعد الجراحة. ببساطة امزج النكهات اللذيذة بالماء.



أكثر من 15 جرام من البروتين أساسه الكولاجين



يساعد على ترميم الأنسجة ويحافظ على كتلة العضلات



هناك نوع متاح دون نكهة

## شوربة الترمس

وجبة خفيفة مشبعة متوفرة بنكهة الدجاج أو اللحم البقري أو بنكهة الخضار.



12-22 جرام من البروتين لكل حصة



2 جرام من الكربوهيدرات فقط



خالٍ من الغلوتين واللاكتوز

## ألواح بديلة الوجبات

بتركيبته العلمية، يوفر لك كل لوح مزيجًا متوازنًا من البروتين والألياف و 24 نوعًا من الفيتامينات والمعادن الأساسية.



نسبة عالية من البروتين ~20 جرام لكل حصة



طعم وقوام رائعان - لا يوجد مذاق بروتين بعد تناوله!



مثالي أثناء التنقل وللمن يحتاجون إلى استراحة غداء سريعة



خالي من الغلوتين



معبأ في قطعتين لجعل عملية التقسيم بسيطة



شوكولاتة هشه ومقرمشة



ليمون وجوز الهند

## مخفوق بديل الوجبات

نحن نعلم أن جراحة علاج السممة تؤثر على حاسة التذوق وتقبل الطعام، لذلك جعلنا المخفوق أقل حلاوة من معظم المخفوقات - كل ذلك مع الحفاظ على نسبة اللاكتوز منخفضة!



33.9 جرام\* من مزيج البروتين العالي الجودة



3.8 جرام\* من السكر الطبيعي من مصّل اللبن وبدون المحليات الاصطناعية!



10.4 جرام\* فقط من الكربوهيدرات



خالٍ من الغلوتين و 2.4 جرام فقط من اللاكتوز، لذا فهو أهون على بطنك الصغيرة



تمت إضافة البريبايوتيك والبروبيوتيك (معينات حيوية) لدعم صحة القناة الهضمية

\*المتوسط في جميع نكهات المخفوق الخمس



شوكولاتة بالبندق  
كريمة الفانيليا  
قهوة  
شمع العسل  
الموز

## حلول فعّالة لما قبل وبعد العملية لمرضى السممة

استخدم زجاجة خلط Formulite الخاصة بك لتحويل بروتين التعافي لمزيج سلس.

تذكر أن تغرف حساء الترمس من قاع الوعاء للاستمتاع بكل خيرات الترمس.

احتفظ بلوح بديل للوجبات في حقيبتك أو سيارتك دائمًا، للاستعمال فقط في حالة وجود خيارات محدودة من الطعام.

قم بتبريد المخفوق في الثلاجة لمدة 20 دقيقة لزيادة كثافته.

# هل أنت بحاجة إلى إنقاص وزنك؟

يمكن أن يكون Formulite هو ما أوصى به الطبيب بالضبط.



FORMULITE®

## خطة وجبات إنقاص الوزن

وجبة الإفطار  
1 مخفوق Formulite أو لوح



وجبة صباحية خفيفة  
وجبة خفيفة صحية  
200 جرام زبادي يوناني

وجبة الغداء  
1 مخفوق Formulite أو لوح



وجبة خفيفة بعد الظهر  
وجبة خفيفة صحية فاكهة كيوي،  
30 جرام لوز خام

وجبة العشاء  
فطائر الدجاج التايلاندية مع  
سلطة آسيوية



يجب استخدام منتجات Formulite تحت إشراف طبي.

Formulite هي شركة مقرها فيكتوريا وهي ملتزمة بمساعدة الأستراليين من خلال توفير حلول كاملة لفقدان الوزن من خلال اتباع أسلوب غذائي صحي كامل.



امسح هنا لزيارة [formulite.com.au](http://formulite.com.au)



## موصى به من قبل أفضل أطباء إنقاص الوزن في أستراليا

عندما يحتاج المرضى إلى إنقاص الوزن، يقدم عدد متزايد من الأطباء وخبراء التغذية نفس النصيحة: استخدم Formulite.

ومع مجموعة متنوعة من المخفوقات اللذيذة والألواح، وبروتين التعافي وحساء الترمس، تتواجد الكثير من الخيارات لإرضاء مزاجك وذوقك. لم يسبق لإنقاص الوزن أن كان بهذه اللذة.

## من المُستفيد؟

تم تطوير Formulite بواسطة متخصصين في الرعاية الصحية لمساعدة الأشخاص على إنقاص الوزن. يمكن أن يساعدك فقدان الوزن في التعامل مع:

- داء السكري من النوع 2
- مشاكل الإخصاب
- توقف التنفس أثناء النوم
- هشاشة العظام
- المرض القلبي
- أو الاستعداد لعملية جراحية
- مرض الكبد الدهني

## بروتين التعافي

كولاجين التجديد *andi* أحماض أمينية

هذه التركيبة التي يتم تناولها يوميًا غنية بالكولاجين المتحلل ومعرزة بالأحماض الأمينية ذات السلسلة المتفرعة لدعم الحفاظ على كتلة العضلات أثناء فقدان الوزن.



أكثر من 15 جرام من البروتين  
أساسه الكولاجين

يساعد على ترميم الأنسجة  
ويحافظ على كتلة العضلات

هناك نوع متاح دون نكهة

## شوربة الترمس

كولاجين متحلل *andi* ألياف بريبيوتيك

وجبة خفيفة مشبعة متوفرة بنكهة الدجاج أو اللحم البقري أو بنكهة الخضار.



12-22 جرام من البروتين لكل  
حصة

2 جرام من الكربوهيدرات فقط

خالٍ من الغلوتين واللاكتوز

## ألواح بديلة الوجبات

بروتين مصّل اللبن، فيتامينات *andi* معادن

بتركيبته العلمية، يوفر لك كل لوح مزيجًا متوازنًا من البروتين والألياف و 24 نوعًا من الفيتامينات والمعادن الأساسية.

نسبة عالية من البروتين ~20 جرام لكل حصة

طعم وقوام رائعان - لا يوجد مذاق بروتين بعد تناوله!

مثالي أثناء التنقل وللمن يحتاجون إلى  
استراحة غداء سريعة

خالٍ من الغلوتين

معبأ في قطعتين لجعل عملية التقسيم  
بسيطة



شوكولاتة هشه ومقرمشة



ليمون وجوز الهند

## مخفوق بديل الوجبات

بروتين مصّل اللبن، البروبيوتيك *andi* أنزيمات الهضم

تُقدّم مخفوقات Formulite أفضل تغذية ممكنة لمرضى إنقاص الوزن. التغذية السليمة والمذاق الرائع يسهّلان عليك البقاء على المسار الصحيح.

33.9 جرام\* من مزيج البروتين العالي الجودة

3.8 جرام\* من السكر الطبيعي من مصّل اللبن  
وبدون المُحليّات الاصطناعية!

10.4 جرام\* فقط من الكربوهيدرات

خالٍ من الغلوتين و 2.4 جرام فقط من اللاكتوز  
تمت

تمت إضافة البروبيوتيك والبروبيوتيك  
(معينات حيوية) لدعم صحة القناة الهضمية

\*المتوسط في جميع نكهات المخفوق الخمس



شوكولاتة بالبندق  
كريمة الفانيليا  
قهوة  
شمع العسل  
الموز

## نصائح وتلميحات

استخدم زجاجة خلط Formulite الخاصة بك لتحويل بروتين التعافي لمزيج سلس.

تذكر أن تعرف حساء الترمس من قاع الوعاء للاستمتاع بكل خيارات الترمس.

احتفظ بلوح بديل للوجبات في حقيبتك أو سيارتك دائمًا، للاستعمال فقط في حالة وجود خيارات محدودة من الطعام.

فم تبريد المخفوق في الثلاجة لمدة 20 دقيقة لزيادة كثافته.