



# Allurion

PROGRAM

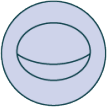
Allurion Programınıza Hoş Geldiniz  
Bu, başlangıç kılavuzunuzdur.



**Kilonuzu kontrol altına alma ve daha sağlıklı bir yaşam tarzını benimseme yolunda ilk adımı attığınız için tebrik ederiz.**

Programınızdan en iyi şekilde yararlanmak için ipuçları ve önerilerle dolu olan bu kitapçık, Balon yerleştirme işleminize **hazırlanma**, Programdaki yaşam şeklinize **uyum sağlama** ve daha sağlıklı bir kiloda yaşamınıza **devam etmeniz** konusunda size yol gösterecektir.

Altı aylık Allurion Programı, kilo vermeniz ve faydalı alışkanlıklar edinmeniz için ihtiyacınız olan her şeyi sunar:



**Allurion Balon** - tok hissederken kilo vermenize yardımcı olmak için tasarlanmış bir araçtır, böylece daha sağlıklı rutinler geliştirmeye odaklanabilirsiniz.



**Allurion Klinik Ekibi** - yaşam tarzınızda sürdürülebilir değişiklikler yapmanıza yardımcı olmaya kendini adanmış uzmanlardan oluşur.



**Allurion Akıllı Tartı, Akıllı Saat ve Uygulama** - klinik ekibinizle birlikte çalışan, ilerlemenizi takip etmenize ve sürecin her adımında kendinizi desteklemenize yardımcı olan bir dizi dijital araçtır.



# Allurion Programınıza Hazırlık



Balon yerleştirme işleminden önceki haftalar, yeni yeme rutinlerinizin ve sağlıklı yaşam tarzınızın temelini atmak için harika bir zamandır.



## Mutfak dolaplarınızı ve buzdolabınızı gözden geçirin - bunlar başariya hazır mı?

- ▶ Yerleştirmeden sonraki ilk birkaç gün boyunca protein açısından zengin yoğurtlar, içecekler ve protein shakeler tüketebilirsiniz.
- ▶ Yerleştirme haftası için birkaç porsiyon et suyu hazırlayıp dondurmak isteyebilirsiniz.



## Yemek ve atıştırmalık planlama alışkanlığı edinin

- ▶ Programınızdaki ilk birkaç hafta içinde, neler hissettiğimize bağılı olarak az ve sık yemek yemeniz gerekecektir, bu yüzden önceden ne yiyeceğinizi planlamak iyi bir fikirdir.



## Bilinçli yemeyi deneyin

- ▶ Yemek yerken (tercihen masaya) oturun ve dikkatinizi dağıtacak şeyleri kapatın.
- ▶ Yiyeceklerinize odaklanın - daha fazlası için bkz. sayfa 20.



**Allurion Mobil Uygulamasını** akıllı telefonunuza veya tabletinize indirin. Bu işlem, ilerlemenizi takip etmek ve desteklemek için yerleştirme gününde verilecek olan Allurion Akıllı Tartı ve Akıllı Saat ile eşzamanlanacaktır. Klinik ekibiniz kurulumu yapmanıza yardımcı olacaktır.



**Yerleştirme gününden önce** doktorunuzun reçete ettiği antiasit ilaçları almaya başlayın.



**Özellikle uygulama gününden önceki 24-48 saat içinde** bol sıvı tükettiğinizden emin olun. Klinik ekibiniz bireysel sıvı ihtiyacınızı size söyleyecektir.



Doktorunuz tarafından reçete edilen **hastalığı önleyici ilaçları alın.**



**Yerleştirme randevunuzdan önceki 8 saat boyunca yemek yemeyi bırakın ve yalnızca berrak sıvılar için.**



**Yerleştirme randevunuzdan 2 saat öncesine kadar su ve berrak sıvılar tüketebilirsiniz, fakat 2 saat kala herhangi bir şey içmeyi bırakın.**



Klinik ekibiniz tarafından size verilen **Allurion Yerleştirme Günü Kılavuzunu okuyun.**



"Kliniğimize yeni gelenleri karşılamayı seviyorum; tüm ekibimiz onları tanımak ve hayatlarında uzun vadede kalıcı olacak değişiklikler yapmaları için onları desteklemek üzere birlikte çalışıyor."



# Sağlıklı alışkanlıklar burada başlar

Oturmuş her alışkanlık tek bir eylem olarak başlar. Zamanla tekrarlandıkça alışkanlık haline gelirler - sağlığınıza ve refahınıza geliştirmek için yaşam tarzınızda küçük değişiklikler yapmaya başlayın.

01

## Destek alın - bu süreci yalnız geçirmeniz gerekmez!

Araştırmalar, kilo verme başarısı için pratik ve duygusal desteğin çok önemli olduğunu kanıtlamaktadır. Ailenize ve arkadaşlarınıza nasıl yardımcı olabileceklerini anlatın ve kilo verme yolculuğunuzu anlayan insanlarla vakit geçirin. Alışkanlıkları ve davranışları değiştirmedeki başarı bir ekip çalışmasıdır, bu nedenle kliniğinizin destek ekibiyle ve sundukları tüm sosyal imkanlarla ilgilenin.

02

## Hedeflerinize ulaşmak için eylem planları oluşturun

Bize güvenin; ne kadar etkili hedefler belirlerseniz onlara ulaşma ihtimaliniz o kadar artar. Hedefleriniz belirli, ulaşılabilir ve gerçekçi olsun. Yalnızca ulaşmak istediğiniz yere dair hedefler değil (gelecek aya kadar en sevdiğiniz kıyafetin içine girmek), bu noktaya *nasıl* ulaşacağınıza dair hedefler belirleyin (bu hafta içi işten hemen sonra toplam 4 kez yürüyüş yapacağım). Klinik ekibinizle birlikte yapacağınız değişikliklerle ilgili bir plan oluşturmak için sayfa 23'teki eylem planlama şablonunu kullanın.

03

## Alışkanlık oluşturmak için bilimsel yöntemler kullanın

Alışkanlık, otomatik olarak yaptığınız bir şeydir. Alışkanlık oluşturma bilimi, eski bir alışkanlığı bırakmaya çalışmak yerine, eski alışkanlıkları yeni pozitif alışkanlıklarla değiştirmenin çok daha etkili olduğunu göstermektedir. Bu pekiştirme ile, bunun bir alışkanlığa dönüşme ihtimalini arttırmak için yeni davranışı tekrarlamak istersiniz. Hangi yeni alışkanlıklar kendinizi iyi hissetmenizi sağlar VE kilo verme çabalarınız için harika olabilir?

## 04 Daha sağlıklı tercihleri en kolay hale getirmek için çevrenizi düzenleyin

Besleyici, sağlıklı seçenekler gözünüzün önünde ve kolay ulaşabileceğiniz bir yerdeyse (ve daha sağlıksız seçenekler dolapta, onları göremeyeceğiniz bir yerdeyse) doğanız gereği sağlıklı seçenekleri tercih etme eğiliminde olursunuz. Başarı için gereken ortamı hazırlayın ve evinizde, iş yerinizde, hatta arabanızda yapabileceğiniz değişiklikleri düşünün!

## 05 Önceden plan yapın

Önceden plan yapmak, doğru yolda ilerlemeyi kolaylaştırır (ve doğru yolda kalma ihtimalinizi artırır). Anlık kararlar alma ihtiyacını azaltır ve ufuktaki engeller veya zorluklarla yüzleşmeye hazırlıklı olmanıza yardım eder. Size en uygun olanı yapın. İster haftalık plan yapıp alışverişe çıkın ve öğünleri hazırlayın ister yarın için ya da sadece bir sonraki öğününüz için önceden plan yapın.

## 06 Harici açlığı tanıyın ve yönetin

Yalnızca fiziksel olarak aç olduğumuz ya da yemek yemeyi planladığımız için değil, pek çok sebepten dolayı yemek yeriz. Harici yeme tetikleyicileri arasında duygular, yemek görüntüleri ve kokuları bulunur ve bunlarla sık sık karşılaşırsanız kilo verme başarınız etkilenebilir. Kendiniz için, en sık yaşadığınız ve en etkili tetikleyicileri ele alacak bir plan yapın. Örneğin, bir tetiklemeden sonra daha sağlıklı bir gıda seçimine geçmek veya mümkünse tetikleyicileri azaltmak gibi neleri farklı yapabileceğinize odaklanın.

## 07 Büyük veya küçük, başarılarınızı kutlayın!

Gerçekleştirdiğiniz olağanüstü değişimleri nasıl kutlamak ve pekiştirmek istediğinizi planlayın. Her bir zafer için kendinize vereceğiniz ödüllerin listesini yapın, sevdiğiniz dergiyi okumak veya en sevdiğiniz podcast'ı dinleyerek yürüyüş yapmak gibi basit bir ödül ya da yeni bir kıyafet veya tatile çıkmak gibi daha özel bir ödül olabilir.

# Düzenli olarak tartılın

**Belirli aralıklarla, günün aynı zamanında ve aynı kıyafetle Allurion Akıllı Tartınızda düzenli olarak tartılma alışkanlığı edinin. Diyetisyeninize ne sıklıkta tartılacağını sorun.**

Gün boyunca kilonun dalgalandığını ve kilo verme yolculuğunun genellikle doğrusal olmadığını unutmayın. Zaman içindeki kilo eğilimlerinize bakın ve kilonuzun, yaşam tarzınızı değiştirme ve daha sağlıklı hale gelme konusundaki başarınızın ölçütlerinden sadece biri olduğunu unutmayın.

Biliyor muydunuz? Günlük tartılmanın, kilo verme sonuçlarını iyileştirme olasılığı yüksektir.<sup>1</sup>

Tüm süreciniz Allurion Mobil Uygulamanızda otomatik olarak senkronize edilir ve klinik ekibiniz ilerlemenizi görebilir. Faydalı içerikler, klinik ekibinizden gelen mesajlar, kilonuz, aktiviteniz ve uykunuzdaki ilerlemeniz hakkında geri bildirim almak için düzenli olarak Allurion Mobil Uygulaması'na giriş yapın.



1. Shieh C, Knisely MR, Clark D, Carpenter JS. Self-weighing in weight management interventions: A systematic review of literature. *Obes Res Clin Pract.* 2016;10(5): 493-519.





"İstedğim şeyi kilo verme sürecinde olmama rağmen hâlâ yiyebileceğimi öğrendim, sadece dengelemem gerekiyor."

## Allurion Programı'nda hayata uyum sağlama

Balonun yerleştirilmesinden sonraki ilk birkaç hafta içinde, berrak sıvılardan normal katı gıda diyetine doğru adım adım ilerleyeceksiniz.

Klinik ekibiniz, kendi temponuzda ilerlemeniz için sizi adım adım destekleyecektir.

# Berrak sıvılar

**Yerleştirmeden sonraki ilk birkaç gün içinde bulantı, mide krampları ve hatta kusma hissedebilirsiniz. Bunların hepsi, birkaç gün içinde geçmesi gereken tamamen normal belirtilerdir. <sup>1</sup>**

Yerleştirmeden sonraki ilk gün, bulantının genellikle en yüksek olduğu, sıvılara bağlı kalmanın bu semptomu sakinleştirmeye yardımcı olduğu gündür.

- ▶ En az ilk 24 saat boyunca berrak sıvılar kullanın (48 saat önerilir). Durgun su, hafif meyve suyu, sıcak et suyu/konsome, bitki ayı ve kafeinsiz çay, şekersiz, tanesiz komposto ya da hoşaflar ve süzülmüş sebze suları gazsız izotonik sporcu içecekleri ve hindistan cevizi suyu harika seçenekler arasındadır.
- ▶ Her birkaç dakikada bir küçük yudumlarla başlayın ve yavaşça artırın. Her ne kadar bir anda sadece bir yemek kaşığını iebiliyor olsanız da (bazı insanlar için bu oldukça normaldir), susuz kalmamak için yudumlamaya devam etmek önemlidir.
- ▶ Rehidrasyon sıvıları veya izotonik sporcu içecekleri elektrolit dengeyi sağlayarak kusma semptomlarınızın hafiflemesine yardımcı olur ve kan şekerinizin dengelenmesinde rol oynarlar..
- ▶ Mide kramplarınız varsa, iecekleriniz kısmen sıcak veya oda sıcaklığında tutmak size yardımcı olabilir.
- ▶ İlk hafta ve daha sonra amacınız, yavaş yavaş günde en az 2 litre sıvı tüketmektir (diyetisyeninizden içecek konusunda tam olarak neye ihtiyaç duyduğunuzu mutlaka öğrenin).

Her ikisi de midenizi tahriş edebileceğinden, programınız sırasında kafein ve alkolden kaçınmanızı öneririz.

Asitli içecekler ve soda gibi karbonatlı içecekler de midenizi gazla doldurarak kendinizi rahatsız hissetmenize neden olabileceği için bunlardan kaçınmanızı da iyi olur.

1. Bu semptomların nasıl yönetileceğine dair tavsiyeler için 16. sayfaya bakın.



**Bir sonraki aşamaya  
hazır mısınız?**

Herkes farklıdır. Katı gıda diyetine ilerleme hızı tamamen kişiseldir - diyetisyeniniz semptomlarınızı ve nasıl hissettiğinizi bir rehber olarak kullanarak her aşamada size destek olur. Her aşamada en az 24 saat kalmanız gerekir ve bu aşamaları yaklaşık 48 saate kadar sürdürebilirsiniz.

# Yumuşak yemekler

Yerleştirmenin ardından ilk gününüzden sonra shake'ler, çorbalar ve yoğurtlar, püre gıdaları ve yumuşak, sulu yiyecekler gibi daha yumuşak ve daha yoğun sıvıları kademeli olarak kullanmaya başlayabilirsiniz (basitçe söylemek gerekirse bunlar, çok fazla çiğneme gerektirmeyen gıdalardır).

Balonun midenize alışma sürecinde veya bulantı yaşamanız durumunda, berrak sıvılara geri dönün ve 24 saat sonra normal diyetinize geri dönmeyi deneyin.

Küçük lokmalar alın, iyice çiğnemeye zaman ayırın ve doymaya başlar başlamaz yemek yemeyi bırakın. İşte size yumuşak yiyecek seçeneklerinin neler olabileceğine dair bir örnek: diyetisyeninizden damak tadınıza uygun daha fazla yemek ve atıştırılabilirlik fikri isteyin!

<b>KAHVALTI</b>	Sade yoğurt / yüksek proteinli yoğurt (yağsız süzme yoğurt) VEYA Meyve püresi VEYA Proteinli içecekler
<b>KUŞLUK</b>	Sade yoğurt / yüksek proteinli yoğurt (yağsız süzme yoğurt) VEYA Meyve püresi
<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	Blenderize tavuk / et / balık ve sebze püresi VEYA Blenderize yüksek proteinli çorba VEYA Çırpılmış yumurta ve sebze püresi VEYA Parçalı yumuşak tavuk çorbası VEYA Yumuşak buharda beyaz balık ve sebze püresi VEYA Fasulye / mercimek
<b>İKİNDİ</b>	Kabuksuz yumuşak pişmiş meyveler VEYA Yüksek proteinli yoğurt / protein içeceği ve bir avuç yumuşak kuru meyve
<b>AKŞAM YEMEĞİ</b>	Yumuşak patates püresi ve balık VEYA Blenderize mercimek çorbası VEYA Az yağlı peynir ve patates püresi VEYA Hafif, yumuşak körili et ve yumuşak sebzeler



Yoğun besinli yemeklere ve atıştırılmalıklara yer açmak için aynı anda yemek yemekten ve içecek tüketmekten kaçınin. Yemek yemeden önce ve yedikten sonra yaklaşık 30 dakika sıvı alımını mutlaka bırakın.

## Şunları da deneyebilirsiniz:

- ▶ Yağsız süt veya yoğurt, meyve parçacıkları olmadan
- ▶ Şekersiz, puding / muhallebi
- ▶ Bitkisel, yeşil, papatya veya anason çayı (süt ekleyebilirsiniz)
- ▶ Az yağlı sürülebilir peynir veya süzme peynir
- ▶ Yumuşak çorbalar - her türlü sebze, patates, et, tavuk veya bakliyatı ekleyin
- ▶ Az yağlı, aromalı protein içecekleri
- ▶ Yağsız süt ile pişirilen yulaf ezmesi

### **Proteininizi tüketin!**

Çoğu insanın öğle yemeğinde ve akşam yemeklerinde daha yüksek proteinli bir yemek yeme eğiliminde olduğunu biliyor muydunuz - peki ya kahvaltıda? Her yemekte yaklaşık 30 g protein buldurmaya, tok hissetmenize yardımcı olmak için protein alımınızı tüm güne yaymayı amaçlayın.





## Katı gıdalara başlama

**Bir hafta içinde çoğu insan tekrar katı yemekler ve atıştırma alırlar ancak bu bazen semptomlarınıza bağlı olarak daha uzun sürebilir.**

Bulantı veya kusma gibi semptomları olmayan abdominal kramplarınız varsa, diyetinizin bir sonraki aşamasına ilerlemeniz ve daha yüksek hacimde yiyecek yemeniz faydalı olabilir; çünkü bunlar kolayca dengelenebilecek açlık sancıları olabilirler. Diğer semptomları olan kramplar yaşıyorsanız, klinik ekibinizle iletişime geçtiğinizden emin olun.

Bu aşamada, sağlıklı kilo kaybınızı destekleyecek yiyecek seçimleri yaparak daha sağlıklı yaşam tarzı ritminize geçmeniz önemlidir. Diyetisyeniniz ile yaşam tarzınıza ve yemek tercihlerinize göre özel olarak uyarlanabilen yaklaşımlar hakkında konuşun.

Bazı kişiler, özellikle yumuşak Balonun midelerine konmasının ardından ilk haftalarda vücutları buna alışırken (yeşil yapraklı sebzeler gibi) bazı yiyecekleri tolere etmede zorluk yaşayabilir ve bu da hazımsızlık hissine yol açar. Bu sizin için geçerliyse, diyetisyeninizle konuşun.

Herkesin toleransları farklıdır ancak yerleştirildikten sonra yaygın olarak kullanılan yiyecekler arasında sert ve lifli yiyecekler, yapraklı sebzeler (marul, lahana gibi) ve sert meyveler ile kabukları ve çekirdekleri sayılabilir. Bu yiyeceklere başlarken, çok küçük, kabuksuz parçaları deneyin, iyice pişirin ve mutlaka her bir parçayı iyi çiğneyin.

Programınız sırasında A-Z multivitamin ve mineral takviyesi almanızı öneririz. Daha sağlıklı yemek yemenize rağmen, sahip olabileceğiniz besinlerdeki boşlukları doldurmanıza yardımcı olacaktır.



# Proteinin g¼c¼

**Protein yalnızca v¼cudunuza enerji vermekle kalmaz, aynı zamanda hücrelerinizi, kaslarınızı ve kanınızı sağlıklı tutmanıza da yardımcı olur.**

Kilonuzu yönetmek için de idealdir, çünkü protein yemek, öğ¼nler sırasında ve arasında diğ¼er besin maddelerinden daha fazla tok ve tatmin hissetmenize yardımcı olur\*. Dahası, kilo verdiğinizde daha yüksek protein alımları kas kütlelerini<sup>1</sup> korumaya yardımcı olabilir ve bu da yağdan daha fazla kalori yakar.

Klinik ekibiniz, sağlık geçmişiniz, mevcut yaşam tarzınıza ve aktivite seviyelerinize bağlı olarak sizin için doğru protein miktarını belirlemenize yardımcı olacaktır. Protein a¼ısından zengin yemekler ve atıştırmalıkların planlamasında da yardımcı olurlar.

Fasulye, kümes hayvanları, deniz ürünleri, yumurta ve süt ürünleri harika protein kaynaklarıdır ve fasulye, mercimek, kabuklu yemiş, tohum, tofu ve bazı tam tahıllar gibi bitki bazlı protein kaynakları vardır.



# Kadeh kaldırın

**Sıvı alımı, sindirim sisteminizi ve cildinizi sağlıklı tutmak ve genel sağlık durumunuz için önemlidir. Özellikle Balon yerleştirme işleminden sonraki günlerde, programınızdan önce ve program sırasında susuz kalmamaya öncelik vermek çok önemlidir.**

Vücudunuzun kullandığı ve kaybettiği suyu gün boyunca değiştirmeyerseniz, özellikle de düzenli olarak kustuyunuz veya yerleştirmeden sonraki ilk birkaç gün ya da yoğun egzersiz veya sıcak havalarda yeterli su içemediyerseniz yorgunluğa, baş ağrılarına, kafa karışıklığına ve sersemliğe yol açabilecek şekilde susuz kalabilirsiniz.

Az miktarda su kaybetmek bile vücudunuzu olumsuz etkileyebilir, bu nedenle sıvı seviyelerinizi düzenli olarak yüksek tutmanız önemlidir. İçebileceğiniz sıvı miktarında bir üst sınır yoktur, bu yüzden fazla içme konusunda endişelenmeyin.

## **Renk testi yapın.**

İdrarınızın rengini kontrol etmek, susuz kalıp kalmadığınızı anlamanın hızlı ve kolay bir yoludur. Koyu sarı ya da turuncuysa ya da tuvalete gitmeden 6 saatten fazla zaman geçiriyorsanız, yeterince sıvı tüketmiyorsunuz demektir. Sabahları idrar açık saman renginde olmalı, günün ilerleyen saatlerinde ise berraklaşmalıdır.

Bir bardak su içmek için susuz kalana kadar beklemeyin! Bol sulu meyveler ve sebzeler de susuzluğunuzu gidermeye yardımcı olabilir  
- karpuz isteyen var mı?

# Semptomları kontrol altında tutmak

Vücudunuz yumuşak Balonu kullanmaya alıştıkça, bazı rahatsızlıklar ve yaygın semptomlar yaşayabilirsiniz. Aşağıdaki kılavuz bunları yönetmenize yardımcı olacaktır ancak endişeleniyorsanız, size destek verebilecek olan klinik ekibinizle iletişime geçin.

Birçok insanın hiç semptomu yoktur, bu nedenle kendinizi iyi hissediyorsanız ve herhangi bir semptom yaşamıyorsanız endişelenmeyin.

**Şunları fark ederseniz doktorunuzla iletişime geçin...**

İlaçlara veya diyet değişikliğine yanıt vermeyen ağrı.

Şiddetli bulantı, kusma, kabızlık, ishal, karın şişliği, kramp ya da sıvı kaybı.

Balon vücudunuzdayken, ilk haftada tamamen ortadan kalktıktan sonra herhangi bir noktada dönen semptomlar.

Ateş, gastrointestinal kanama vb. gibi beklenmedik semptomlar.





## Bulantı ve kusma

Bu semptomları önlemeye ve çözümlenmeye yardımcı olmak için klinik ekibiniz tarafından verilen ilaçları alın.

- ▶ Mide bulantısı hissederseniz hareket etmeye çalışın, çünkü bu durum gıdaların mideden bağırsaklara geçmesine yardımcı olacaktır. Bazen bir oturuşta çok fazla yemek de bulantıya neden olabilir, o nedenle porsiyon miktarlarınıza dikkat edin.
- ▶ Yemek yerken acele etmeyin. Yemeklerinizi iyice çiğneyin ve yeme konusunda 'az ve sık' bir yaklaşım deneyin
- ▶ Gün boyunca sıvı yudumlaya devam edin (ama yemek saatlerinde değil). Elektrolit içeren sıvıların tüketimi kusmanıza iyi gelecektir.
- ▶ Sıvıları midenizde tutmakta zorlanıyorsanız, lütfen klinik ekibinizle iletişime geçin.
- ▶ Eğer katı gıdalara doğru ilerlemeniz semptomlarınızı kötüleştirirse, 24 saatliğine sıvılara dönmek rahatsızlığınızı giderecektir. Semptomlarınız programınızdan sonraki haftalarda geri gelirse, sadece sıvılara dönün ve semptomlarınızın neden geri geldiğini araştırabilmeleri için derhal klinik ekibinizle irtibat kurun.

## Abdominal rahatsızlık ve kramplar

Bulantı veya kusma olmadan karın rahatsızlığı, ağrı veya kramp yaşıyorsanız, açlık sancıları söz konusu olabilir. Diyetinizde yediklerinizin kıvamını ve miktarını ilerletmeniz faydalı olabilir. Sizi desteklemek için klinik ekibinizle iletişime geçin. Şunlar da yardımcı olabilir: yürüyüşe çıkın (özellikle bir öğünden sonra), soğuk içecek ve yiyeceklerden kaçının, bir sıcak su şişesi koyarak sol tarafınıza uzanın.

Bulantı veya kusma ile birlikte rahatsızlık ve kramp yaşıyorsanız, yalnızca sıvılara dönün ve araştırma yapabilmeleri için derhal klinik ekibinizle iletişime geçin.

## Kabızlık

Balon yerleştirme randevunuzun öncesi ve sonrasındaki süre içinde lifli gıda ve sıvı alımında azalma ve aktivite seviyelerinde azalma, kabızlığa yol açabilir.

- ▶ Bol sıvı tükettiğınızden emin olun
- ▶ İlk haftanın sonuna doğru, katı gıdaları yeniden kullanıma soktuktan sonra, tahıl ekmeği ve gevrekler, meyveler ve sebzeler gibi lif açısından zengin gıdalarda (aniden değil) aşamalı bir artış deneyin (bunları iyi pişmiş olarak ve küçük parçalarla başlayarak deneyin). Fasulyeler ve baklagiller de muhteşem lif kaynaklarıdır.
- ▶ Laksatif almanız gerekiyorsa, lütfen size uygun olanı bulmak için klinik ekibinizle görüşün.
- ▶ Katı gıdalara döndükten sonra sıvı alımınızı arttırın ve fiziksel aktivite seviyelerinizi kademeli olarak arttırın.

Kuru eriklerin, armutların, kivilerin, mangonun ve elmaların laksatif etkisi olan doğal malzemeler içerdiğini **biliyor muydunuz?** Bu semptomlarınızı hafifletmek için harika bir seçim<sup>1</sup>



1. Constipated? How to Prevent and Manage your Symptoms 2009 Dietitians of Canada

## Reflü veya mide yanması

Midenizde yumuşak bir Balon bulunduğundan reflü yaygın görülen bir belirtidir. Klinik ekip tarafından size verilen antiasit ilaçlarını alın ve şu ipuçlarını deneyin:

- ▶ Bir oturuşta çok fazla yememeye dikkat edin. Yemek sırasında yavaş yiyin ve iyice çiğneyin. Tokluk belirtilerine (göğsünüzü hafifçe sıkmak gibi) bakmak için her lokmadan sonra ara verin.
- ▶ Reflü (mide yanması), gaz, şişkinlik veya geğirme hissetmeye başladığınız an yemeyi bırakın.
- ▶ Akşam erkenden yiyin. Yedikten hemen sonra uzanmaktan kaçının ve yatmadan önce en az 2-3 saat geçmesini bekleyin.
- ▶ Yastıklarla kendini şımart. Sol tarafınızda uyumak kendinizi daha rahat hissetmenize yardımcı olabilir.
- ▶ Semptomları daha da kötüleştirebileceğinden, kafeinli içeceklerden kaçının ve yemek yemeden önce sigara içmeyin.
- ▶ Belirli yiyecekler reflü tetikleyiciler olabilir, ancak bunlar kişiseldir ve herkes için aynı değildir. Çikolata ve çok asitli yiyecekler gibi belirli yiyeceklerin semptomlarınızı kötüleştirdiğini düşünüyorsanız, oluştukları zaman ve şekilleri belirlemek için bir yiyecek ve belirti günlüğü tutmayı deneyin.
- ▶ Daha düşük yağ içerikli öğünler tüketmeyi deneyin (kızarmış yiyecekler ve yağlı etlerden kaçının)
- ▶ Alkolden kaçının (asit salgılamayı tetiklediği, gastrik hareketlilik ve boşaltıma müdahale ettiği düşünülmektedir).

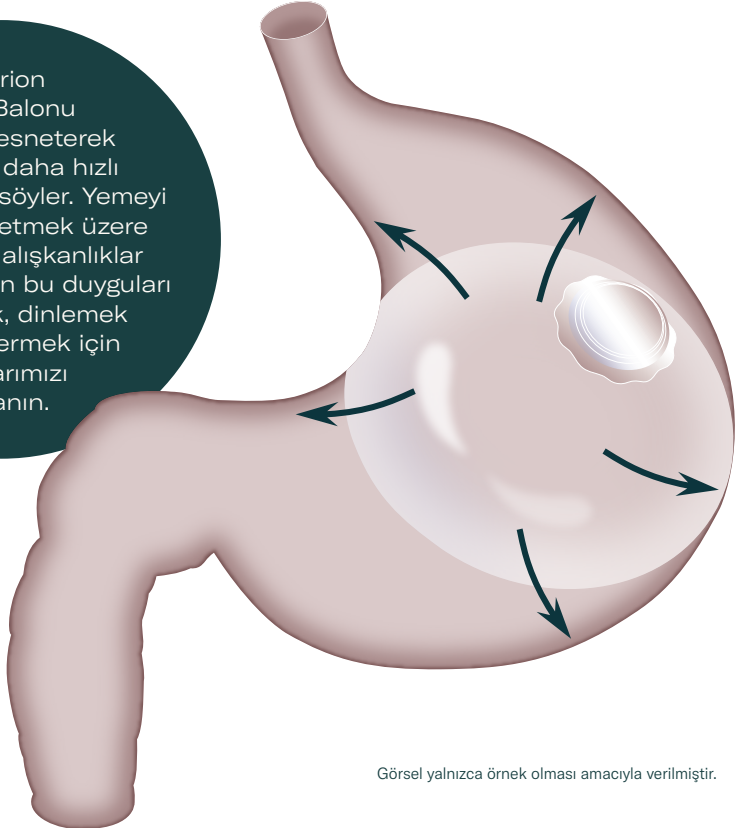
Burada belirtilenler dışında herhangi bir semptom yaşarsanız her zaman doktorunuzla görüşün.

# Tokluk hissinizi tanımak, dinlemek ve tepki vermek için beceriler geliştirmek.

Yeme davranışları karmaşıktır ve çevremiz, yetiştirme şeklimiz, bilgi birikimimiz ve duygularımız dahil olmak üzere birçok etkinin sonucudur. Açlık ve tokluk duyguları, yediğiniz yiyeceklerin, sindirim sisteminizin ve beynin birlikte çalıştığı yeme davranışlarımızda da rol oynar.<sup>1,2</sup>

Allurion Mide Balonu, fiziksel açlığı azaltmak için tasarlanmıştır. Diyetisyeninizin verdiği desteğin yanı sıra tokluk hislerini nasıl tanıyacağınızı ve bunlara nasıl tepki vereceğinizi ve yeme davranışlarındaki diğer etkileri nasıl daha iyi yneteceğinizi ğreneceksiniz.

Allurion  
Mide Balonu  
midenizi esneterek  
beyninize daha hızlı  
dolduğunuzu söyler. Yemeyi  
daha iyi yönetmek üzere  
uzun vadeli alışkanlıklar  
oluşturmak için bu duyguları  
fark etmek, dinlemek  
ve yanıt vermek için  
ipularımızı  
kullanın.



Grsel yalnızca örnek olması amacıyla verilmiştir.

- ▶ Yediğiniz zaman yemek için kullanılabilir alan daha küçüktür. Balonda yarım litreden fazla sıvı bulunduğundan, daha küçük porsiyonlar ile daha hızlı dolmuş hissedersiniz.
- ▶ Yediğiniz zaman, Balonun kapladığı alan, midenizdeki sinirlerin hızla esnetilerek beyninize daha hızlı doymanıza yardımcı olacak yeterince yiyecek olduğunu söyler<sup>3</sup>.
- ▶ Yedikten sonra karnınızın boşalması daha uzun sürer (yaklaşık 2 saat daha uzun<sup>4</sup>) ve daha uzun süre tok hissetmenize yardımcı olur.

## Balonu bir araç olarak kullanın, yemek yeme alışkanlıklarınızda değişiklikler yapın; vücudunuzu tanıyın, dinleyin ve ona tepki verin

Tokluk hisleri nasıl dinlenir ve buna nasıl tepki verilir?:

**1. Odağınızı bulun.** Sakin ve dikkatinizi dağıtmadan yemek yemeyi hedefleyin. Elektronik cihazlarınızı kullanmaktan ve bir şeyler okumaktan, izlemekten kaçının, bir masaya oturun ve yemekten keyif almaya odaklanın.

**2. Acele etmeyin.** Yavaş bir şekilde yemek yemek, ne kadar yediğinizi fark etmesi için vücudunuza zaman tanır. Her bir lokmayı çiğnemeye zaman ayırın, zevkini çıkarın ve doyunluk hissini tam olarak anlayabilmek için lokmalar arasında biraz ara verin.

**3. Vücudunuzu dinleyin.** Karnınızın etrafında rahatsızlık veya baskı, göğüs kemiğinin etrafında gerginlik, sıkılık veya hıçkırık gibi fiziksel tokluk sinyallerine dikkat edin.

**4. Vücudunuza cevap verin.** Yemeyi veya içmeyi kesmek için rehberiniz olarak tokluk hissini kullanın. Tokluğun ilk işaretleriyle yemek yemeyi bırakmaya çalışın. Tabağınızı bitirmenize gerek yok; kalanları kaplara koyarak dondurun veya ertesi gün tekrar kullanın.

Altı aylık Allurion Programınız sırasında, bu becerileri geliştirmek için klinik ekibinizle birlikte çalışın. Balonsuz yaşama geçtiğinizde, bu alışkanlıklar kilonuzu yönetmeye devam etmenize yardımcı olacaktır.

1. Amin T, Mercer JG. Hunger and Satiety Mechanisms and Their Potential Exploitation in the Regulation of Food Intake. *Curr Obes Rep.* 2016;5(1):106-112

2. Blundell J, de Graaf C, Hulshof T, et al. Appetite control: methodological aspects of the evaluation of foods. *Obes Rev.* 2010;11(3):251-270

3. Choi SJ, Choi HS. Various Intragastic Balloons Under Clinical Investigation. *Clin Endosc.* 2018;51(5):407-415.

4. Vargas EJ, Bazerbachi F, Calderon G, et al. Changes in Time of Gastric Emptying After Surgical and Endoscopic Bariatrics and Weight Loss: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clin Gastroenterol Hepatol.* 2020;18(1):57-68.e5.



# Harekete geçin

**Aktif olmak sağlık için hayati önem taşır ve stresi gidermeye de yardımcı olur (daha iyi uyku ve daha iyi ruh hali isteyen var mı?). Sadece bunlar da değil, aynı zamanda uzun vadeli kilo verme çabalarınızı da destekler.<sup>1</sup>**

Farklı aktivite türlerini (direnç ARTI aerobik) bir araya getirmenin, sadece aerobik faaliyetlere kıyasla daha iyi genel kilo kayıplarına ve daha fazla yağ kaybına yol açtığını **biliyor muydunuz?**

**Aerobik** = Kalbinizi hızlandıran ve daha güçlü atmasını sağlayan aktivite - koşmak, bisiklete binmek veya yüzmek gibi

**Direnç** = Kaslarınızı bir direnç biçimine karşı kullanan aktivite - kendi bedeninizi (çökme veya akciğer gibi) veya ağırlık veya direnç bantları olabilir

Yerleştirmenin ardından ilk haftanızdan sonra aktiviteye başlamayı (devam ettirme olasılığınız daha yüksek olacağından yapmaktan keyif alacağınız aktivite) veya yaptığınız aktivitenin etkinliğini (frekans, yoğunluk ve uzunluk) arttırmayı hedefleyin. Size uygun hedefler hakkında klinik ekibinizle görüşün. İlerlemenizi takip etmenize yardımcı olmak için Allurion Akıllı Saatinizi veya Apple Health'e bağlı herhangi bir cihazı kullanın.



1. Pronk NP, Wing RR. (1994). Physical activity and long-term maintenance of weight loss. *Obes Res.* 2(6): 587-599

2. Hassannejad A, Khalaj A, Mansournia MA, Rajabian Tabesh M, Alizadeh Z. The Effect of Aerobic or Aerobic-Strength Exercise on Body Composition and Functional Capacity in Patients with BMI  $\geq 35$  after Bariatric Surgery: a Randomized Control Trial. *Obes Surg.* 2017 Nov;27(11):2792-2801.

# Eylem Planınız

Allurion Programındaki çoğu kişi, belki de daha güçlü ve zinde olmak, çocuklara ayak uydurabilmek veya favori kıyafetlerini tekrar giyebilmek gibi özel hedeflere sahiptir. Hedefleriniz ne olursa olsun, sizi başarıya götüren, her gün atacağınız adımlardır.

Bu nedenle, başarınıza giden yolda ilerlemek için atmak istediğiniz adımları belirli aktivitelerle birlikte bir eylem planı oluşturarak size yardımcı olacağız. Küçük, eylem odaklı hedefleri düzenli olarak belirlemek ve gözden geçirmek için klinik ekibinizle birlikte çalışın.

Araştırmaların, insanların bir eylem planını takip ettiklerinde hedeflerine ulaşma olasılığının önemli ölçüde arttığını gösterdiğini<sup>3</sup> biliyor muydunuz? Hedefinize, sadece hedefin kendisine değil, nasıl ulaşacağınıza odaklanmak, başarılı olma olasılığınızı artırır.

3. Rogers, T., Milkman, K. L., John, L. K., & Norton, M. I. (2015). Beyond good intentions: Prompting people to make plans improves follow-through on important tasks. *Behavioral Science & Policy*, 1(2).

## 1. Genel hedefleriniz nelerdir?

Hedefe odaklanmak için klinik ekibinizle birlikte çalışın ve bu alanı, yolculuğunuz boyunca düzenli olarak gözden geçirmek ve yeni hedefleri belirlemek için kullanın.

## 2. Size yardımcı olmak için şimdi hangi eylemlere odaklanabilirsiniz?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Eylem odaklı hedefler belirleyen (yalnızca neyi başarmak istediklerini değil, aynı zamanda oraya nasıl ulaşacaklarını) kişiler, yolculuklarında optimizm, bağlılık ve genel mutluluk seviyelerini artırmıştır.<sup>1</sup>

1. sonuç odaklı genel hedefler üzerinde düşünenlere kıyasla. Freund A, Hennecke M, Riediger M. Age related differences in outcome and process goal focus. European J of Dev Psychol. 2010 Mar 1;2:198-222

**3. Bu nerede ve ne zaman gerçekleşecek?**

1.

2.

3.

4.

**4. Nasıl yapacaksınız?**

1.

2.

3.

4.

**5. Ne zaman başlayacaksınız?**

1.

2.

3.

4.

# Balonsuz hayata geçiş

Allurion Mide Balonu, yaklaşık 16 haftada sönecek ve vücuttan doğal yollarla atılacak şekilde tasarlanmıştır, ancak bu süreç bazen daha erken veya daha geç de gerçekleştirilebilir. Bu durumda mide krampları ve ishal yaşayabilirsiniz; bunların olması halinde endişelenmeyin, bu durum hızla geçecektir.

Çoğu insanın Balonun atıldığını fark etmediğini **biliyor muydunuz?** Ancak nadir durumlarda Balonun istifra yoluyla da atılabilir. Bununla ilgili endişe etmenize gerek yok ve herhangi bir takibe veya müdahaleye ihtiyacınız olmayacak.

## Açlığı yönetme

Balon vücudunuzdan ayrıldıkça, açlık hissiyle ilgili endişeleriniz olabilir, ancak önceden akıllı bir planlama yaparak açlığın önüne geçebilirsiniz:

Düzenli olarak **yemek yiyin** - düzenli olarak yemek yememek açlığınızı ve planlanmayan atıştırmalıklarınızı artırabilir.

Protein ve lif içeren (ve maksimum etki için ikisi bir yerde) **gıda tercihlerinde bulunun**<sup>1</sup>.

- ▶ Elma ve fıstık ezmesi gibi atıştırmalıkların, yağsız süzme yoğurt ve yaban mersini ya da sebzelili humusun tümü protein ve lif sağlar
- ▶ Kabuklu yemişler
- ▶ Avokado
- ▶ Fasulyeler (fasulye, mercimek, nohut ve kuru bezelye)

Yemek yemeyi bırakmanıza yardımcı olmak için dikkatinizi dağıtmadan yavaşça yemeye devam edin ve vücudunuzun tokluk sinyallerini dinleyin.

1. Hopkins M, et al. Differing effects of high-fat or high-carbohydrate meals on food hedonics in overweight and obese individuals. Br Jour Nutr. 2016;115(10):1875-84





"Art arda uygulanan Balon programına dahil oldum, ilkin kullanmaktan gerçekten hoşlandım; arkadaşım gibiydi... Yine de daha fazla kilo vermek istedim."

"İkinci Balonu uygulattım ve diyetisyenim de ilkindekiyle aynıydı; aramızda iyi bir bağ olduğunu hissediyordum. O beni anladı ve ben de onu anladım."

# Balonun Ötesinde

**Balonun sizi artık desteklemediği konusunda endişeli veya gergin hissedebilirsiniz. Endişeli veya gergin hissetmek tamamen normaldir - sizi destekleyecek şekilde nasıl hissettiğiniz hakkında klinik ekibinizle konuşun.**

Altı aylık Allurion Programınızın sonuna geldiğinizde, diyetisyeniniz sizin için bir sonraki adımı belirlemek üzere sizinle birlikte çalışacaktır; kilo verme yolculuğunuza devam etmek, başka bir Allurion Mide Balonu'nu düşünmek veya geliştirdiğiniz yeni sağlıklı alışkanlıklarını sürdürmeye odaklanmak ister misiniz? İsteddiğiniz ne olursa olsun, ekibiniz size yolun her adımında destek olmaya hazırdır.

Sonuçlarınızı optimize etmek için iletişim halinde kalmak üzere klinik ekibinizle önceden planlama yapın.

## Yansıma

Şimdiye kadarki zayıflama yolculuğunuzu düşünmek için biraz zaman ayırın. Sizin için işe yarayan ne oldu? Zorlukların üstesinden gelme konusunda neler öğrendiniz?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ne kadar  
büyük ya  
da küçük  
olursa olsun,  
başarılarınızı  
kutlayın.

"Allurion Programı  
sayesinde farklı biriyim.  
Sen görebiliyorsun ve ben  
de hissedebiliyorum."



BOSTON  
İTALYA  
HONG KONG  
PARİS  
DUBAİ

ABD'DE ÜRETİLMİŞTİR



Allurion, 18 yaşından büyük, vücut kitle indeksi (BMI)  $\geq 27$  olarak tanımlanan fazla kilolu ya da obez yetişkinlere yönelik geçici bir kilo verme yardımcısıdır. Allurion Mide Balonu yalnızca tarafımızca eğitilmiş ve bu konuda bilgi sahibi olan bir uzman tarafından uygulanabilir.

Allurion Mide Balonu, denetimli bir beslenme ve davranış değiştirme programı ile birlikte kullanılmalıdır. Sonuçlar bir hastadan diğerine değişebilir. Hastaların küçük bir kısmı tedaviye cevap vermez. Bazı kişiler Allurion Mide Balonu'nu kullanmaya uygun olmayabilir. Doktorunuz programa uygunluğunuzu belirlemek için ayrıntılı tıbbi geçmişinizi öğrenecek ve genel sağlık muayenesi yapacaktır. Doktorunuza eksiksiz ve doğru bir tıbbi geçmiş sunmanız önemlidir. Nadir durumlarda, Allurion Mide Balonu'nun çıkarılması için endoskopik veya başka bir cerrahi müdahale gerekebilir. Bu, olası komplikasyonların tam bir listesi değildir; önemli Güvenlik Bilgileri için [www.allurion.com/tr/risk-information/](http://www.allurion.com/tr/risk-information/) adresine gidin.

Allurion, Allurion Technologies'in tescilli ticari markasıdır. Daha fazla bilgi için lütfen [Allurion.com](http://Allurion.com) adresini ziyaret edin

© 2022 Allurion Technologies Inc. Her hakkı saklıdır.

► [ALLURION.COM](http://ALLURION.COM)

