

Pred začetkom uporabe izdelka **formoline L112** pazljivo preberite ta navodila za uporabo.

Navodila za uporabo

Sestava

Sestavine:	β -1,4-polimer iz D-glukozamina in N-acetil D-glukozamin iz lupin rakov, specifikacija L112
Pomožne snovi:	celuloza, rastlinskega izvora vitamin C vinska kislina silicijev dioksid magnezijev stearat, rastlinskega izvora
Dodatne info.:	Ne vsebuje ojačevalcev arome, barvil in konzervansov, želatine, laktoze, holesterola, glutena in mlečnih beljakovin. Primerno za diabetike. formoline L112 je izdelek naravnega izvora. Možne so razlike v barvi in okusu, kar pa ne vpliva na učinkovitost.

Indikacije

Adsorpcijski lipid pomaga:

- zmanjšati prekomerno telesno težo
- dolgoročno nadzorovati telesno težo
- zniževati nivo skupnega in LDL holesterola v krvi

Priporočena uporaba

- Za zmanjšanje telesne teže: dvakrat na dan vzemite po 2 tableti pri obrokih, ki naj vsebujejo čim manj maščob.
- Za ohranjanje telesne teže vzemite dvakrat na dan 1 tableto pri obroku.
- Ne prekoračite največjega dovoljenega odmerka (4 tablete na dan).
- Izdelek **formoline L112** zaužijte z najmanj 250 ml tekočine, da zagotovite optimalen vnos in prehod tablet skozi želodec. Priporočamo, da spijete 2-3 litre vode na dan, saj **formoline L112** vsebuje prehranske vlaknine. Ledvični in srčni bolniki naj se glede morebitnih omejitev vnosa tekočin držijo navodil svojega zdravnika.
- Telo potrebuje primerne hranilne snovi, med katere spadajo tudi v maščobi topni vitamini, (A, D, E in K) ter bistvene maščobne kisline. Za izpolnitev teh potreb vzemite izdelek **formoline L112** skupaj z 2 glavnima obroki vsak dan.

Priporočamo, da dnevno zaužijete še tretji obrok, ki vsebuje koristna olja in maščobe, da boste svoje telo oskrbeli z vitamini, topnimi v maščobi, in nujno potrebnimi maščobnimi kisljinami. Lahko uživate tudi multivitaminske dodatke.

- Za optimalno izgubo teže izdelek **formoline L112** kombinirajte z zdravo, uravnovane prehrano (z zmanjšanim vnosom kalorij in vsebnostjo maščob).

Trajanje uporabe

Izdelek **formoline L112** je primeren za dolgoročno uporabo.

Delovanje

Tablete **formoline L112** zmanjšujejo vnos kalorij iz zaužitih maščob. Glavna sestavina tablet **formoline L112** je poliglukozamin [L112], vlaknina naravnega izvora z izjemno visoko sposobnostjo vezave maščob. L112 lahko v prebavnem traktu veže oz. adsorbira veliko količino maščob iz hrane.

Adsorpcija zaužitih maščob se tako zmanjša. Glavna sestavina tablet ni prebavljiva in se skupaj z vezanimi maščobami izloči po naravni poti. Poleg tega neprebavljive vlaknine ob stiku z vodo nabreknejo in zvečajo občutek sitosti.

formoline L112 vpliva na zmanjšanje teže samo, če je prekomerna teža posledica hrane, ki vsebuje veliko maščob (mastno meso, klobase, maslo, čips, oreščki in sladoleđ). Ogljikovi hidrati (v slaščicah, sladki hrani/napitkih in alkoholnih pijačah) se na izdelek **formoline L112** ne vežejo; pretvorijo se torej v kalorije in shranijo kot maščobe.

Dokazano je, da **formoline L112** znižuje visok skupen in LDL holesterol. Raven holesterola HDL (t.i. dobrega holesterola) se lahko zviša, previsoka količina trigliceridov pa zmanjša.

Možni neželeni učinki

- V primeru kroničnih želodčnih in črevesnih težav (zaprtje, leno črevo po posegu na črevesju), prebavnih motenj ali dolgoročnih zdravljenj (hormonski pripravki, kot so kontracepcijske tablete, zdravila za uravnavanje prebave) lahko izdelek **formoline L112** uporabljate le po posvetovanju z zdravnikom.
- Izdelka **formoline L112** ne uporabljajte, če ste alergični na rake ali katero koli drugo navedeno sestavino.
- Tablete **formoline L112** ne smete jemati, če imate prenizko telesno težo (ITM < 18,5).
- Odraščajoči otroci in mladostniki smejo tablete jemati le po posvetu z zdravnikom.
- Tablete niso primerne za dojenčke in otroke do tretjega leta starosti.
- Osebe po 80. letu starosti naj način nadzovanja telesne teže določijo po posvetovanju z zdravnikom.

- Pred zdravljenjem povišanega holesterola in holesterola LDL s tabletami **formoline L112** se posvetujte z zdravnikom.

Nosečnost in dojenje

Med nosečnostjo in dojenjem lahko začnete s hujšanjem in dietami samo pod nadzorom zdravnika. Za rast in razvoj zarodka ter optimalno proizvodnjo mleka je zadostna zaloga maščob nujno potrebna.

Omejena uporaba

- Preden se odločite dolgoročno spremeniti svojo dieto, se je dobro posvetovati z zdravnikom.
- 4 ure po zaužitju tablete **formoline L112** ne jemljite zdravil, ki so topna v maščobah (vključno s kontracepcijskimi tabletami), ali vitaminov. V primeru dolgotrajnejše uporabe se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.
- Če se pojavi trajno zaprtje, prenehajte z uporabo izdelka **formoline L112** in se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Delovanje in stranski učinki

Zaradi velike vezavne sposobnosti poliglukozamina [L112] lahko tablete vežejo tudi maščobam podobne snovi, kakršna sta npr. vitamin A in steroidni hormon, ki ju najdemo v kontracepcijskih tabletah in v zdravih za zdravljenje klimakterijskih težav.

Izdelek **formoline L112** lahko prav tako zmanjša razpoložljivost v maščobi topnih (lipofilnih) snovi, zato vsaj 4 ure po zaužitju tablete **formoline L112** ne jemljite zdravil ali vitaminov.

Uporaba izdelka **formoline L112** lahko vodi tudi do začasnih sprememb v trdnosti blata in v redkih primerih do prebavnih težav (zaprtje, vetrovi, občutek polnosti), do katerih pride zaradi nezadostnega vnosa tekočine. Zaprtje lahko povzroči kratkotrajno povečanje telesne teže.

Dnevni odmerki, večji od priporočenih, ne izboljšajo učinka, ampak povečajo možnosti za zaprtje.

V zelo redkih primerih so možne alergijske reakcije na katero od sestavin. Simptomi v posameznih primerih so lahko: driska, bruhanje, slabost, kožni izpuščaji, srbenje, potenje, zbadanje, drgetanje, omotica in glavobol. Za **formoline L112** splošno velja, da ga ljudje dobro prenašajo.

Osnova za izgubo teže

Uspešna in trajna izguba teže zahteva vztrajnost in čas, saj do opazne izgube teže ne more priti čez noč. Prekomerno telesno težo ponavadi pridobivamo več let. Če želimo izgubiti 1 kg telesne maščobe, mora telo porabiti približno 7.000 kcal več oz. jih je treba temu primerno manj zaužiti. To količino energije vsebuje npr. 778 g čiste maščobe.

Uspešna izguba teže zahteva omejen vnos kalorij v kombinaciji s povečano telesno dejavnostjo. Izdelek **formoline L112** pomaga pri zeleni izgubi telesne teže. Formula za uspešno izgubo prekomerne telesne teže je: zdrava prehrana z omejenim vnosom maščob (60–80 g maščob na dan) v kombinaciji z veliko telesne dejavnosti in izdelkom **formoline L112**, ki pospešuje izgubo teže. Zaradi visoke zmožnosti vezanja prehranskih maščob lahko izdelek **formoline L112** zmanjša vnos energije in tako prispeva k izgubi telesne teže. Na ta način pa tudi bistveno pripomore k dvigu motivacije, še posebej na začetku prilagajanja dieti.

Programi za izgubo teže	Dieta z malo maščobami*	Dieta z drugačnimi maščobami*	Provprečen vnos (dieta z veliko maščobami)*	Izguba teže brez L112 (dieta z malo maščobami)*	Izguba teže z L112 (dieta z drugačnimi maščobami)
Dnevni vnos maščob	40 g	60 – 80 g Ženske 76 g Moški 100 g	120 g in več	40 g	60 – 80 g

* Priporočila strokovnjakov za prehrano pri hujšanju.

Prehod na dieto z malo maščobami (približno 40 g maščob na dan) je preizkušena metoda hujšanja brez uporabe snovi, ki bi adsorbirale maščobe. Za večino ljudi je prehod s prehrane z velikim vnosom maščob (dnevni vnos 120 g maščob ali več) na prehrano z malo maščobami zelo težaven, kar je razlog za to, da ni bilo doseženih skoraj nobenih dolgoročnih uspehov. **formoline L112** skupaj z zdravo prehrano z drugačnimi maščobami omogoča uspešno izgubo teže brez stresa.

Pogoste in dolgotrajne diete lahko vodijo do pomanjkanja vitaminov (vitamin C in vitamini skupine B) in mineralov (železa, kalcija, joda in fluora). Za vse osebe, ki hujšajo je zato priporočljivo jemanje dodatnih nadomestil vitaminov in mineralov. Priporočamo tablete CentraMed ali Multivitamin Direct.

Za ohranjanje teže po izgubi telesne teže vzemite 1 tableto **formoline L112** dvakrat na dan ob dveh glavnih obrokih. Če želite telesno težo ohraniti, morate z zdravo in uravnoteženo dieto z manj maščobami nadaljevati.

Opomba o kakovosti izdelka

formoline L112 je medicinski pripomoček, priznan po vsej Evropi s strani priglašene organa in je v državi izvora registriran pod registracijsko številko »DE/CA66/Certmedica/001«. Kakovost in učinkovitost sestavin sta podvrženi strogemu preverjanju pred proizvodnjo.

Za vse dodatne informacije o izdelku ali informacije glede izgube telesne teže obiščite spletni strani: www.formoline.si in www.fidimed.si.

Opozorila



Bodite pozorni na datum izteka roka uporabe.

Shranjevanje: tablete hranite pri sobni temperaturi.

Izdelek:

formoline
L112

Izdelano v Nemčiji

www.formoline.si

Datum priprave navodil: september 2006

CE 0483

Pakiranje:

48 tablet

Zastopa:

FIDIMED

Fidimed, d. o. o.

Brodišče 32

1236 Trzin

Tel.: 01 / 56 345 20

Faks: 01 / 56 345 30

e-naslov: info@fidimed.si

Proizvajalec:

certmedica

International GmbH

Certmedica International GmbH

Saaläckerstraße 8

D-63801 Kleinostheim

www.L112.com