

Návod na použitie



Pred užívaním formoline L112 si prečítajte celý návod na použitie.

Zloženie



- Aktívna zložka:** β -1,4-poly-D-glukozamín a N-acetyl-D-glukozamín z pancierov kôrovcov, špecifikácia L112.
- Pomocné látky:** Celulóza (rastlinného pôvodu), vitamín C, kyselina vínna, oxid kremičitý, magnéziumstearát (rastlinného pôvodu).
- Ďalšie informácie:** Neobsahuje želatínu, lepok, laktózu, mliečne bielkoviny, cholesterol, stimulatory chutnosti, konzervačné látky ani farbivá. Vhodné pre diabetikov – bez počítania chlebových (výmenných) jednotiek

formoline L112 je výrobok prírodného pôvodu, preto sú možné farebné i chuťové odlišnosti, ktoré však nemajú nijaký vplyv na jeho účinnosť.

Použitie



Viaže na seba tuky, a tým

- pomáha znižovaniu nadváhy
- pomáha dlhodobej kontrole hmotnosti
- znižuje príjem cholesterolu zo stravy

Odporúčané dávkovanie



- Na redukciu hmotnosti: 2-krát denne užiť 2 tablety formoline L112 počas 2 jedál s najvyšším obsahom tuku.
- Na kontrolu hmotnosti sa odporúča 1 tableta 2-krát denne.

■ Zapite formoline L112 dostatočným množstvom tekutín (najmenej 250 ml vody); dosiahnete tak optimálny účinok a čo najlepší prísun tabliet do žalúdka.

Nakoľko formoline L112 je prípravok s bohatým obsahom vlákniny, odporúča sa prijať dostatočné množstvo tekutín – najmenej 2 až 3 litre denne.

- Na pokrytie bežnej dennej dávky vitamínov A, D, E a K – rozpustných v tukoch a esenciálnych mastných kyselín odporúčame užívať formoline L112 iba k 2 z 3 hlavných jedál. Zároveň odporúčame konzumáciu aspoň jedného jedla obsahujúceho kvalitné oleje a tuky, ktoré organizmus zásobia vitamínmi rozpustnými v tukoch a esenciálnymi mastnými kyselinami. Použitie multivitamínového výživového doplnku môže prispieť k pokrytiu dennej spotreby

Dĺžka používania



Prípravok formoline L112 je vhodný na dlhodobé používanie.

Spôsob pôsobenia



formoline L112 znižuje príjem kalórií z potravinových tukov. Aktívnou zložkou obsiahnutou v prípravku formoline L112 je vláknina polyglukozamín (L112), ktorá sa vyznačuje vysokou schopnosťou viazať na seba tuky. Je prírodného pôvodu a je schopná viazať značné množstvo potravinových tukov z tráviaceho traktu. Tým sa redukuje výdaj tukov z čreva do organizmu. Hlavná látka obsiahnutá v prípravku formoline L112 je nestráviteľná a vylučuje sa tak spolu s naviazanými tukmi prirodzenou cestou. Nestráviteľná a napučaná vláknina formoline L112 vytvára pocit mierneho nasýtenia.

formoline L112 pôsobí najmä proti nadváhe získanej potravou bohatou na tuky, ako napríklad tučné mäso, klobásky, maslo, chipsy, orechy alebo zmrzlina. Ostatné súčasti potravy, ako napríklad cukry, sacharidy, bielkoviny alebo alkohol na seba formoline L112 neviaže, tie zostávajú k dispozícii na využitie organizmom.

Kontraindikácie



- V prípade chronických tráviacich ťažkostí (zápcha, nepravidelná stolica, po operácii čriev), porúch látkovej výmeny alebo dlhodobého používania liekov, ktoré znižujú činnosť čriev, používajte formoline L112 iba po konzultácii s lekárom.
- Nepoužívajte formoline L112 v prípade známej alergie na výrobky z kôrovcov alebo na ktorúkoľvek zo zložiek obsiahnutých vo formoline L112.
- Pri zníženej telesnej hmotnosti (podváha) (BMI <18,5).
- U detí a mladistvých vo fáze fyzického rastu používať iba po porade s lekárom.
- Nevhodné pre dojčatá a malé deti do 3 rokov.
- U starších ľudí (nad 80 rokov) je prípadné používanie potrebné konzultovať s lekárom.

Užívanie v tehotenstve a počas dojčenia

Zloženie



- Aktívna zložka:** β -1,4-poly-D-glukozamín a N-acetyl-D-glukozamín z pancierov kôrovcov, špecifikácia L112.
- Pomocné látky:** Celulóza (rastlinného pôvodu), vitamín C, kyselina vínna, oxid kremičitý, magnéziumstearát (rastlinného pôvodu).
- Ďalšie informácie:** Neobsahuje želatínu, lepek, laktózu, mliečne bielkoviny, cholesterol, stimulátory chutnosti, konzervačné látky ani farbivá. Vhodné pre diabetikov – bez počítania chlebových (výmenných) jednotiek

formoline L112 je výrobok prírodného pôvodu, preto sú možné farebné i chuťové odlišnosti, ktoré však nemajú nijaký vplyv na jeho účinnosť.

Použitie



Viaže na seba tuky, a tým

- pomáha znižovaniu nadváhy
- pomáha dlhodobej kontrole hmotnosti
- znižuje príjem cholesterolu zo stravy

Odporúčané dávkovanie



- Na redukciu hmotnosti: 2-krát denne užiť 2 tablety formoline L112 počas 2 jedál s najvyšším obsahom tuku.
- Na kontrolu hmotnosti sa odporúča 1 tableta 2-krát denne.

! Zapite formoline L112 dostatočným množstvom tekutín (najmenej 250 ml vody); dosiahnete tak optimálny účinok a čo najlepší prísun tabliet do žalúdka.

Nakoľko formoline L112 je prípravok s bohatým obsahom vlákniny, odporúča sa prijať dostatočné množstvo tekutín - najmenej 2 až 3 litre denne.

- Na pokrytie bežnej dennej dávky vitamínov A, D, E a K - rozpustných v tukoch a esenciálnych mastných kyselín odporúčame užívať formoline L112 iba k 2 z 3 hlavných jedál. Zároveň odporúčame konzumáciu aspoň jedného jedla obsahujúceho kvalitné oleje a tuky, ktoré organizmus zásobia vitamínmi rozpustnými v tukoch a esenciálnymi mastnými kyselinami. Použitie multivitamínového výživového doplnku môže prispieť k pokrytiu dennej spotreby vitamínov.

- V priebehu programu redukcie telesnej hmotnosti za pomoci prípravku formoline L112 sa odporúča aj vyvážená kalorická strava s kontrolovaným zložením a množstvom tuku.

Dĺžka používania



Prípravok formoline L112 je vhodný na dlhodobé používanie.

Spôsob pôsobenia



formoline L112 znižuje príjem kalórií z potravinových tukov. Aktívnou zložkou obsiahnutou v prípravku formoline L112 je vláknina polyglukozamín (L112), ktorá sa vyznačuje vysokou schopnosťou viazať na seba tuky. Je prírodného pôvodu a je schopná viazať značné množstvo potravinových tukov z tráviaceho traktu. Tým sa redukuje výdaj tukov z čreva do organizmu. Hlavná látka obsiahnutá v prípravku formoline L112 je nestráviteľná a vylučuje sa tak spolu s naviazanými tukmi prirodzenou cestou. Nestráviteľná a napučaná vláknina formoline L112 vytvára pocit mierneho nasýtenia.

! formoline L112 pôsobí najmä proti nadváhe získanej potravou bohatou na tuky, ako napríklad tučné mäso, klobásky, maslo, chipsy, orechy alebo zmrzlina. Ostatné súčasti potravy, ako napríklad cukry, sacharidy, bielkoviny alebo alkohol na seba formoline L112 neviaže, tie zostávajú k dispozícii na využitie organizmom.

Kontraindikácie



- V prípade chronických tráviacich ťažkostí (zápcha, nepravidelná stolica, po operácii čriev), porúch látkovej výmeny alebo dlhodobého používania liekov, ktoré znižujú činnosť čriev, používajte formoline L112 iba po konzultácii s lekárom.
- Nepoužívajte formoline L112 v prípade známej alergie na výrobky z kôrovcov alebo na ktorúkoľvek zo zložiek obsiahnutých vo formoline L112.
- Pri zníženej telesnej hmotnosti (podváhe) (BMI <18,5).
- U detí a mladistvých vo fáze fyzického rastu používať iba po porade s lekárom.
- Nevhodné pre dojčatá a malé deti do 3 rokov.
- U starších ľudí (nad 80 rokov) je prípadné používanie potrebné konzultovať s lekárom.

Užívanie v tehotenstve a počas dojčenia



Počas tehotenstva by sa liečba nadváhy nemala uskutočňovať vôbec alebo iba pod dohľadom lekára. Vzhľadom na vývoj plodu a optimálny príjem materského mlieka dojčatom je nevyhnutný čo najlepší prísun výživových zložiek.

Osobitné upozornenia



- Pred dlhodobou zmenou v stravovaní sa odporúča konzultácia s lekárom.
- Nepoužívajte formoline L112 súčasne s liekmi rozpustnými v tukoch (antikoncepčné tabletky) alebo vitamínmi. Vyhybajte sa súbežnému použitiu liekov a vitamínov s formoline L112, a užite ich až po uplynutí najmenej štyroch hodín. Pri dlhodobom používaní liekov sa poraďte s lekárom.
- V prípade výskytu silnej zápchy prerušte používanie prípravku formoline L112 a poraďte sa s lekárom, lekárnikom alebo zdravotníckym pracovníkom.

Vzájomné pôsobenie a vedľajšie účinky



Vzhľadom na značnú schopnosť látky polyglukozamín (L112) viazať tuky môže okrem potravinových tukov dochádzať aj k viazaniu látok podobných tukom, napríklad vitamínu A a steroidných hormónov (obsiahnutých v antikoncepčných tabletkách alebo výživových doplnkoch určených na problémy spojené s menopauzou).

formoline L112 môže znížiť disponibilitu lipofilných (v tukoch rozpustných) aktívnych zložiek. Preto je v období, kedy užívate formoline L112, nevyhnutné dodržiavať pred následným užitím liekov a vitamínov najmenej štvorhodinový časový interval.

Počas užívania prípravku formoline L112 sa môže, prechodne, zmeniť hustota stolice a pri nízkom príjme tekutín boli v zriedkavých prípadoch pozorované tráviace ťažkosti (zápcha, plynatosť, pocit plnosti). Pri zápche môže dôjsť ku krátkodobému zvýšeniu hmotnosti.

Iba vo veľmi zriedkavých prípadoch môže dôjsť k alergickej reakcii na látky obsiahnuté v prípravku (príznaky v jednotlivých prípadoch môžu byť tieto: hnačka, vracanie, nevoľnosť, vyrážky, opuchy, svrbenie, potenie, triaška, závraty, bolesti hlavy).

Celkovo však možno formoline L112 označiť za prípravok, ktorý organizmus veľmi dobre znáša.

Zásady znižovania hmotnosti



Úspešná a trvalá redukcia telesnej nadváhy vyžaduje trpezlivosť a čas, pretože zreteľný úbytok hmotnosti sa nedostaví zo dňa na deň. Nadváha sa spravidla buduje celé roky. Aby došlo k úbytku 1 kg nadváhy, telo musí spáliť približne o 7 000 kilokalórií viac alebo prijať o túto kalorickú hodnotu menej, než doposiaľ. Táto energetická hodnota je napr. obsiahnutá v 778 g čistého tuku.

Základ úspešného znižovania hmotnosti zahŕňa znížený kalorický príjem kombinovaný s telesným pohybom. Základné pravidlo znižovania nadváhy u obéznych osôb je preto nasledovné:

zdravá strava založená na obmedzenom príjme tukov (60 - 80 g tuku/deň) v kombinácii s intenzívnym pohybom a prípravkom formoline L112 na podporu úbytku telesnej hmotnosti.

Vďaka mimoriadnej schopnosti viazať veľké

Opatrenie	Priemerný príjem (veľa tukov)	Chudnutie s obmedzeným príjmom tukov*	Chudnutie s L112 (s riadeným znížením tukov)
Denný príjem tukov	120 g a viac	40 g	60 - 80 g

*Odporúčané na chudnutie odborníkmi na výživu

Na úspešné chudnutie bez formoline L112 sa osvedčila diéta so zníženým obsahom tuku (cca 40 g tuku denne). Mnohým ľuďom pripadá zmena orientácie z mastnej stravy (120 g tukov denne a viac) na nemastnú stravu veľmi ťažká; dlhodobý úspech sa preto väčšinou nedostaví. Pomocou prípravku formoline L112 je možné pri strave s kontrolovaným množstvom tuku zaznamenať úspechy aj bez stresu z diéty.

V priebehu častých a dlhých diét sa môže prejavíť nedostatok vitamínov (C, B) a minerálnych látok (železo, vápnik, jód a fluór). Preto sa pri diétach odporúča užívanie výživových doplnkov s obsahom vitamínov a minerálov.

S cieľom dlhodobej stabilizácie hmotnosti po odstránení nadváhy možno formoline L112 užívať aj naďalej v dávke 1 tableta 2-krát denne počas dvoch hlavných jedál. Svoju novú telesnú hmotnosť si uchováte, ak sa po čase znova nevrátite k predchádzajúcim nezdravým stravovacím návykom.

Ďalšie informácie



formoline L112 je zdravotnícka pomôcka certifikovaná autorizovaným orgánom pre EÚ (Notified Body) a registrovaná v krajine pôvodu pod číslom „DE/CA66/Certmedica/001“. Kvalita a účinnosť aktívnej zložky podliehajú pred výrobou prísny kontrolám.

Ďalšie informácie o užívaní produktu alebo o redukcii telesnej hmotnosti nájdete na našich webových stránkach: www.formoline.de

Upozornenia



Nepoužívajte po uplynutí času použiteľnosti vyznačeného na obale.

Vyrobené v Nemecku

Dátum revízie textu: November 2008

Veľkosť balenia: 48 a 96 tabliet

Výdaj v lekárňach je možný aj bez lekárskeho predpisu.

Zdravotnícka pomôcka:

formoline
L112

CE 0483

Výrobca:

Certmedica International GmbH

Magnolienweg 17

63741 Aschaffenburg

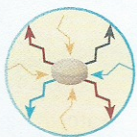
Nemecko

alebo vitamínmi. Vyhýbajte sa súbežnému použitiu liekov a vitamínov s formoline L112, a užite ich až po uplynutí najmenej štyroch hodín. Pri dlhodobom používaní liekov sa poraďte s lekárom.

*Odporúčané
na chudnutie
odborníkmi
na výživu

- V prípade výskytu silnej zápchy prerušte používanie prípravku formoline L112 a poraďte sa s lekárom, lekárnikom alebo zdravotníckym pracovníkom.

Vzájomné pôsobenie a vedľajšie účinky



Vzhľadom na značnú schopnosť látky polyglukozamín (L112) viazať tuky môže okrem potravinových tukov dochádzať aj k viazaniu látok podobných tukom, napríklad vitamínu A a steroidných hormónov (obsiahnutých v antikoncepčných tabletkách alebo výživových doplnkoch určených na problémy spojené s menopauzou).

formoline L112 môže znížiť disponibilitu lipofilných (v tukoch rozpustných) aktívnych zložiek. Preto je v období, kedy užívate formoline L112, nevyhnutné dodržiavať pred následným užitím liekov a vitamínov najmenej štvorhodinový časový interval.

Počas užívania prípravku formoline L112 sa môže, prechodne, zmeniť hustota stolice a pri nízkom príjme tekutín boli v zriedkavých prípadoch pozorované tráviace ťažkosti (zápcha, plynatosť, pocit plnosti). Pri zápche môže dôjsť ku krátkodobému zvýšeniu hmotnosti.

Iba vo veľmi zriedkavých prípadoch môže dôjsť k alergickej reakcii na látky obsiahnuté v prípravku (príznaky v jednotlivých prípadoch môžu byť tieto: hnačka, vracanie, nevoľnosť, vyrážky, opuchy, svrbenie, potenie, triaška, závraty, bolesti hlavy).

! Celkovo však možno formoline L112 označiť za prípravok, ktorý organizmus veľmi dobre znáša.

Zásady znižovania hmotnosti



Úspešná a trvalá redukcia telesnej nadváhy vyžaduje trpezlivosť a čas, pretože zreteľný úbytok hmotnosti sa nedostaví zo dňa na deň. Nadváha sa spravidla buduje celé roky. Aby došlo k úbytku 1 kg nadváhy, telo musí spáliť približne o 7 000 kilokalórií viac alebo prijať o túto kalorickú hodnotu menej, než doposiaľ. Táto energetická hodnota je napr. obsiahnutá v 778 g čistého tuku.

Základ úspešného znižovania hmotnosti zahŕňa znížený kalorický príjem kombinovaný s telesným pohybom. Základné pravidlo znižovania nadváhy u obéznych osôb je preto nasledovné:

! zdravá strava založená na obmedzenom príjme tukov (60 - 80 g tuku/deň) v kombinácii s intenzívnym pohybom a prípravkom formoline L112 na podporu úbytku telesnej hmotnosti.

Vďaka mimoriadnej schopnosti viazať veľké množstvo potravinových tukov môže L112 znižovať energetický príjem a podporiť tak zdravé znižovanie nadváhy. Najmä na začiatku, pri zmenách stravovacích návykov, prispieva formoline L112 k vyššej motivácii a to vďaka ľahko a pohodlne dosiahnuteľnému výsledku.

Na úspešné chudnutie bez formoline L112 sa osvedčila diéta so zníženým obsahom tuku (cca 40 g tuku denne). Mnohým ľuďom pripadá zmena orientácie z mastnej stravy (120 g tukov denne a viac) na nemastnú stravu veľmi ťažká; dlhodobý úspech sa preto väčšinou nedostaví. Pomocou prípravku formoline L112 je možné pri strave s kontrolovaným množstvom tuku zaznamenať úspechy aj bez stresu z diéty.

V priebehu častých a dlhých diét sa môže prejavíť nedostatok vitamínov (C, B) a minerálnych látok (železo, vápnik, jód a fluór). Preto sa pri diétach odporúča užívanie výživových doplnkov s obsahom vitamínov a minerálov.

S cieľom dlhodobej stabilizácie hmotnosti po odstránení nadváhy možno formoline L112 užívať aj naďalej v dávke 1 tableta 2-krát denne počas dvoch hlavných jedál. Svoju novú telesnú hmotnosť si uchováte, ak sa po čase znova nevrátite k predchádzajúcim nezdravým stravovacím návykom.

Ďalšie informácie



formoline L112 je zdravotnícka pomôcka certifikovaná autorizovaným orgánom pre EÚ (Notified Body) a registrovaná v krajine pôvodu pod číslom „DE/CA66/Certmedica/001“. Kvalita a účinnosť aktívnej zložky podliehajú pred výrobou prísny kontrolám.

Ďalšie informácie o užívaní produktu alebo o redukcii telesnej hmotnosti nájdete na našich webových stránkach: www.formoline.de

Upozornenia



⌚ Nepoužívajte po uplynutí času použiteľnosti vyznačeného na obale.

Vyrobené v Nemecku

Dátum revízie textu: November 2008

Veľkosť balenia: 48 a 96 tabliet

Výdaj v lekárnach je možný aj bez lekárskeho predpisu.

Zdravotnícka pomôcka:

formoline
L112

CE 0483

Výrobca:

Certmedica International GmbH
Magnolienweg 17
63741 Aschaffenburg
Nemecko

Dodávateľ:

STADA PHARMA Slovakia, s.r.o.
Einsteinova 23
851 01 Bratislava
www.stada.sk