 Lütfen **formoline L112** kullanmadan önce bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyunuz.

Kullanım kılavuzu

Bileşimi

Etken madde: Kabuklu deniz hayvanlarının kabuğundan elde edilen β -1,4-polimer D-glucosamine ve N-acetyl-D-glucosamine'den oluşan L112.

Yardımcı maddeler: Bitkisel selüloz, C vitamini, Tartarik asit, Silisyum dioksit, Bitkisel magnezyum stearat.

Ek bilgi: İçinde koruyucu madde ve renk maddesi yoktur. Jelatin, laktoz ve kolesterol, glüten, süt proteini, lezzet arttırıcı içermez, Şeker hastaları için uygundur (ekmek birimi hesabına dahil edilmez). **formoline L112** doğal kaynaklı bir üründür. Bu nedenle renk ve tat bakımından farklılıklar gösterebilir ancak etkinliği değişmez.

Endikasyonları

Yağ tutucu özelliğiyle:

- Fazla kiloları azaltmaya
- Kiloyu kontrol altına almaya yardımcı olur ve
- Besinlerden alınan kolesterolü düşürmeye yardımcı olur

Kullanma Talimatı

- Zayıflamak için: Günde yağ miktarı yüksek 2 ana öğünle birlikte 2 tablet **formoline L112** alınır.
- Kilo kontrolü için günde 2 kez 1 tablet yeterlidir.

Mükemmel bir sonuç elde etmek ve tabletlerin mideye en iyi şekilde ulaşması için **formoline L112** bol miktarda sıvı ile (en az 250 ml su) alınmalıdır. **formoline L112** lif yönünden zengin bir ürün olduğu için günde en az 2 - 3 litre sıvı alınmasına önem verilmelidir.

Vücudun yeterli beslenmesi için esansiyel yağ asitleri A,D,E ve K gibi yağda çözünen vitaminler gereklidir. Bu nedenle **formoline L112** sadece iki ana öğünle birlikte alınmalıdır. Vücuda gereken esansiyel yağ asitleri ve yağda çözünen vitaminleri alabilmek için yararlı yağları içeren üçüncü bir öğün önerilir. Vücudun ihtiyaçlarını karşılamak için multivitamin desteği gerekebilir.

formoline L112 kullanırken düşük yağlı gıdalar ve azaltılmış kalori alımından oluşan dengeli beslenme önerilir.

Kullanma süresi

formoline L112 uzun süreli kullanılabilir.

Etki mekanizması

formoline L112 tescilli sertifikalı tıbbi üründür.

formoline L112'nin etken maddesi polyglucosamine, yüksek derecede yağ tutma kapasitesi olan bir lifdir. Doğal kaynaklıdır ve sindirim kanalında besinlerle alınan yağların büyük kısmına bağlıdır. Böylece yağların bağırsaklardan emilerek vücuda geçişini büyük oranda azaltır. **formoline L112** içindeki etken madde vücut tarafından sindirilmeyen, bağladığı yağlarla birlikte doğal yollarla dışarı atılır. Ayrıca **formoline L112** içindeki sindirilmeyen ve şişen lifli maddeler tokluk hissine neden olur.

Ancak tamamen yağsız veya çok düşük yağlı beslenmeyle birlikte alındığında, **formoline L112**'nin etkisi zayıflar. **formoline L112**, kilo alımının yağlı et, soslar, margarin, cipsler, kuruyemiş veya dondurma gibi yağ bakımından zengin gıdaların tüketimine bağlı olduğu durumlarda önerilir. Şeker, karbohidratlar, protein veya alkol gibi diğer gıda maddeleri **formoline L112** tarafından tutulmaz, tamamen vücutta kalır.

Kontrendikasyonlar

- Ciddi kronik sindirim problemlerinde (kabızlık, bağırsak tembelliği, bağırsak operasyonları sonrası), metabolizma rahatsızlıklarında veya bağırsak hareketlerini azaltan ilaçların kullanılması durumunda **formoline L112** doktor tavsiyesi alınmadan kullanılmamalıdır.
- **formoline L112** kabuklu deniz hayvanlarına veya bileşiminde bulunan diğer maddelere karşı alerjisi olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır.
- **formoline L112** zayıf (Vücut Kitle İndeksi: VKİ < 18.5) olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır.
- **formoline L112**, büyümekte olan ve ergenlik çağındaki çocuklara yalnız doktora danışıldıktan sonra verilmelidir.
- **formoline L112**, bebek ve 3 yaşına kadar olan çocuklar için uygun değildir.
- Yaşlılarda (80 yaşın üzeri) sadece doktor tavsiyesiyle uygulanmalıdır.

Gebelik ve emzirme dönemlerinde kullanılması

Gebelik ve emzirme dönemlerinde kilo verme uygulamaları yapılmamalı ya da sadece hekim gözetiminde yapılmalıdır. Embriyonun gelişmesi ve bebeğin anne sütüyle en iyi şekilde beslenebilmesi için vücutun beslenme olanaklarından mümkün olduğu kadar iyi bir şekilde yararlanması gereklidir.

Kullanımının kısıtlanması

- Beslenme tarzında uzun süreli değişiklik yapmadan önce doktorunuza danışmanız önerilir.
- **formoline L112**, yağda çözünen ilaçlar (doğum kontrol hapı) veya vitaminlerle aynı zamanda alınmamalıdır, arada en az 4 saat zaman bırakılmalıdır. Uzun süreli ilaçlar kullanıyorsanız doktorunuza danışınız.
- Kalıcı veya kronik kabızlık olması halinde **formoline L112** kullanımına ara verilmelidir. Doktorunuza danışınız.

Etkileşimler ve yan etkiler

Polyglucosamine (L112)'nin yüksek yağ tutma özelliğinden dolayı, vitamin A veya oral kontraseptiflerde (doğum kontrol hapı) bulunan steroidler veya menopozda kullanılanlar gibi yağ veya yağ benzeri maddeler tutulabilir.

formoline L112 yağda çözünen (lipofilik) maddelerin yararlanımını azaltabilir. Bu nedenle **formoline L112** ile ilaç ve vitaminleri birlikte almaktan kaçınmalı ve en az 4 saat arayla alınmasına dikkat edilmelidir.

Dışkı kıvamında geçici değişikliklere yol açabilir. Yeterli miktarda sıvı alınmadığında nadiren kabızlık görülebilir. Bu durumda kısa süreli kilo alma gerçekleşebilir.

Kabuklu deniz hayvanlarına karşı aşırı hassasiyeti olanlarda döküntü, şişme, kaşıntı, terleme, karıncalanma gibi farklı cilt reaksiyonları ve ishal, kusma, mide bulantısı, baş dönmesi ve baş ağrısı gibi diğer alerjik belirtiler ortaya çıkabilir. Ancak **formoline L112**'nin genel olarak son derece iyi tolere edilebilen bir ürün olarak tanımlanması mümkündür.

Kilo vermenin temel ilkeleri

Başarılı ve kalıcı bir zayıflama sabır ve zaman gerektirir çünkü fark edilebilir bir zayıflama bir günde olmaz. Genellikle fazla kilolar uzun yıllar içerisinde yavaş yavaş alınır. Vücut yağından 1 kg vermek için, vücut normalden yaklaşık 7000 kilokalori yakmalı ya da daha az almalıdır. Bu miktarda enerji 778 g saf yağda bulunur. **formoline L112** yüksek yağ tutma kapasitesinden dolayı bol miktarda yağ tutar.

Fazla kilolu insanlarda başarılı zayıflama, azaltılmış yağ alımı ile kombine edilmiş yüksek düzeyde fiziksel aktivite ile mümkündür.

Kilo vermek isteyen fazla kilolu insanların başarı formülü, sağlıklı, bilinçli yağ tüketimine dayanan (60 - 80 g yağ/gün) bir beslenme ile bol hareket ve kilo vermeyi destekleyen **formoline L112**'nin kombinasyonu olmalıdır. **formoline L112** yüksek yağ bağlama kapasitesi sayesinde büyük miktarda besin yağını bağlayarak enerji alımını azatmakta ve kilo vermeye yardımcı olmaktadır. Özellikle diyet değişimi başlangıcında, **formoline L112**, başarısı ve kullanım rahatlığı ile motivasyonu artırır.

Zayıflama programları	Ortalama tüketim (Çok yağlı)	Diyette zayıflama*)	L112 ile zayıflama (Hafif yağlı)
Günlük yağ tüketimi	120 g ve üzeri	40 g	60 - 80 g

*Beslenme uzmanları tarafından kilo vermek için tavsiye edilmektedir.

formoline L112 kullanmadan zayıflamak için az yağlı (günde yaklaşık 40 g yağ) beslenme gereklidir. Pek çok insan çok yağlı (günde yaklaşık 120 g) beslenmeden az yağlı beslenmeye geçmekte zorlandığı için uzun süreli başarı sağlanamamaktadır. **formoline L112** sayesinde diyet stresine girmeden de bilinçli bir yağ tüketimiyle başarı elde etmek mümkün olmaktadır.

Uzun süreyle sık yapılan diyetler vitamin C, vitamin B, demir, kalsiyum, iyot ve flor gibi vitamin ve minerallerin kaybına sebep olur. Bu nedenle diyet yapanlara ek olarak vitamin ve mineral desteği alması önerilir.

Zayıfladıktan sonra kiloyu korumak için günde iki kez ana öğünlerle birlikte bir adet **formoline L112** alınabilir. Kilonuzu korumak için eski sağlıksız davranışlarınıza bir daha geri dönmemeniz de tavsiye edilir.

Diğer bilgiler


formoline L112, resmi yetkili makam tarafından AB çapında sertifikalandırılmış ve üretildiği ülkede „DE/CA66/Certmedica/001“ tescil numarası altında tescillenmiş bir tıbbi üründür.

Etkin maddesinin kalitesi ve performansı üretim öncesinde sıkı testlerden geçirilmektedir.

Ürünle veya kilo verme konusuyla ilgili daha başka bilgi için Websitemizi ziyaret edebilirsiniz:

www.L112.com

Uyarı notları

 Son kullanma tarihine dikkat ediniz.

Bilgi sürüm tarihi: Nisan 2008

Ürün:

Ambalaj şekli: 80 tablet

Almanya'da üretilmiştir.
Reçetesiz / Eczanelerde satılır.

Üretim Yeri:
Certmedica International GmbH
Magnolienweg 17
D-63741 Aschaffenburg
Almanya

formoline
L112

CE 0483

İthalatçı:
Palmiye İlaç Kimya ve Gıda
San. Tic. Ltd. Şti.
İçerenköy Mahallesi,
Sinop Sk. No:6,
34752 Ataşehir / İstanbul