



Übergewicht ist eine Ursache für gesundheitliche Probleme:

- ☐ Erhöhte Blutfettwerte (LDL-Cholesterin)
- ☐ Diabetes / Prädiabetes
- ☐ Bluthochdruck
- ☐ Erhöhte Blutzuckerwerte
- ☐ Gelenkbeschwerden
- ☐

Eine Gewichtsabnahme kann die Risikofaktoren des Übergewichts reduzieren



Ihr nächster Termin



Verfolgen Sie Ihren Gewichtsverlauf. Hier können Sie Ihr Gewicht eintragen und wenn Sie möchten, beim nächsten Termin über Ihre Erfahrungen sprechen.

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Datum												
Gewicht												

Tipps zur Ernährungsumstellung



- **formoline L112** kann die Gewichtsreduktion unterstützen. **Es vermindert die Aufnahme von Kalorien aus den Nahrungsfetten.**
- **Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt** und bevorzugen Sie dabei pflanzliche Lebensmittel. Eine Orientierungshilfe bietet die **Ernährungs-pyramide auf der Rückseite**.
- Verzehren Sie reichlich **frisches Gemüse und Obst** der Saison.
- **Meiden Sie versteckte Fette**, sie sind oft in Wurst, Käse, Gebäck und Fertigprodukten verarbeitet.
- Achten Sie auf eine **ballaststoffreiche Ernährung** und bevorzugen Sie **Vollkornprodukte**.
- Vermeiden Sie zuckerhaltige Speisen.
- **Trinken Sie ausreichend**, möglichst kalorienarme Getränke.
- Würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen, verwenden Sie **wenig Salz**.
- **Garen Sie Speisen schonend** und mit wenig Fett.
- Nehmen Sie sich Zeit und **genießen Sie das Essen**. Langsames Essen fördert das Sättigungsgefühl.

Tipps für mehr Bewegung im Alltag



- Sehen Sie Haus- und Gartenarbeit als willkommene **Gelegenheit zur Bewegung**.
- Steigen Sie, wenn möglich, **eine Haltestelle früher** aus und gehen Sie zu Fuß.
- Erledigen Sie **kleine Wege zu Fuß** oder mit dem Fahrrad.
- **Meiden Sie den Aufzug** und benutzen Sie die Treppe, jeder Schritt ist gut für Ihre Gesundheit.

Ein Service von formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Gewichtskontrolle und Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung. Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation.

Informieren Sie sich auch über die ganzheitliche Abnehmkur "formoline Abnehm-Power-3fach"

formoline
L112 EXTRA

Die Ernährungspyramide



Im Vordergrund steht eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung mit nährstoffreichen und energiearmen Lebensmitteln in ausgewogener Menge. Die Ernährungspyramide zeigt, wie viele Portionen von einer Lebensmittelgruppe verzehrt werden sollten und bewertet zusätzlich den ernährungsphysiologischen Wert nach dem Ampelprinzip.

Verzehrempfehlung der Ernährungswissenschaft (entsprechend der Zuordnung in der Pyramide):



Kalorienarme Getränke:

Mindestens 6 Gläser Wasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, inklusive 1 Portion Gemüse- und Fruchtsaft über den Tag verteilt.



Gemüse, Salat, Früchte:

Täglich 5 Portionen Obst und Gemüse (1 Portion entspricht ca. 1 Hand voll).



Kartoffeln, Reis, Vollkornbrot, Getreideflocken:

Getreideprodukte wie Vollkornbrot, Reis oder Kartoffeln, als Basis einer vollwertigen Ernährung. Dabei sättigen Lebensmittel aus Vollkorn länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Milchprodukte, Fleisch, Fisch:

Täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte, 1 Portion Fleisch, Wurst, Seefisch oder Ei.



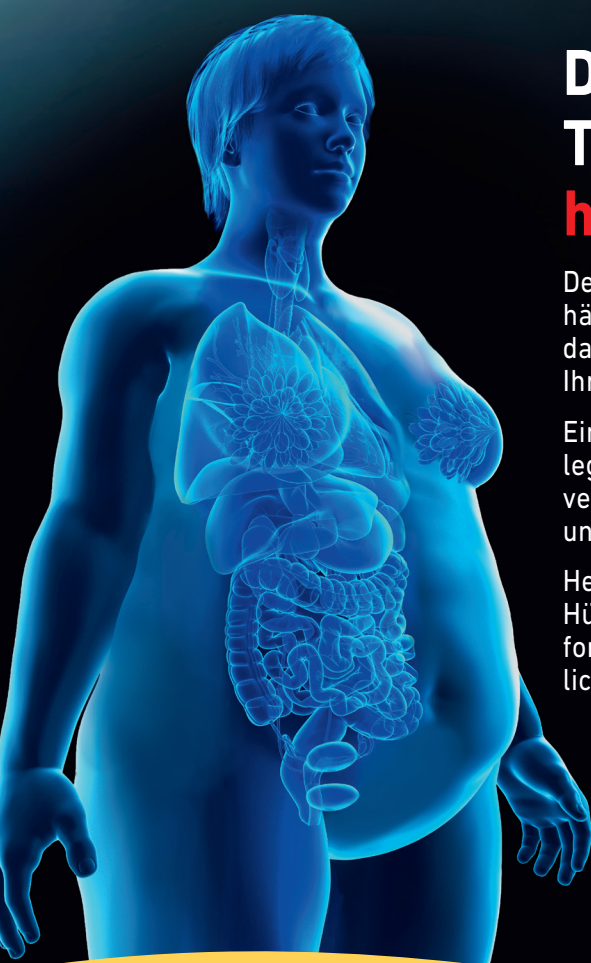
Fette, Öle:

Pro Tag sind max. 2 Portionen (ca. 30g) hochwertige Fette und Öle empfohlen, da sie sehr viele Kalorien liefern (z.B. 1 Croissant = 24g Fett = 356 kcal.). Besonders wertvoll, weil reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen, sind z. B. Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl. Den Verzehr von tierischen Fetten, wie Butter, Schmalz und Sahne reduzieren.



Süßigkeiten, salzige Snacks, Alkohol:

Naschen Sie mit Genuss und bewusst. Gelegentlich können Sie etwas Kuchen oder einen Riegel Schokolade genießen.



Die Adipositas-Therapie mit **sehr hoher Adhärenz**

Der Erfolg einer Adipositas-Therapie hängt von der Eigenmotivation und der daraus resultierenden Therapie-Treue Ihrer Patienten ab.

Eine Langzeitstudie über 12 Monate belegt, dass 98 % der Teilnehmer, die L112 verwendeten, die Therapie durchhielten und erfolgreich beendeten.

Helfen Sie Ihren Adipositas-Patienten die Hürden beim Abnehmen zu überwinden. formoline L112 ist wirksam, gut verträglich und einfach in der Anwendung.



formoline L112 EXTRA – Wirk-Ballaststoff zur Korrektur von starken Ernährungsfehlern

- die Bioverfügbarkeit von Nahrungsfetten wird um bis zu 2/3 reduziert¹
- klinisch belegte Gewichtsabnahme von 6,7 kg in 12 Wochen²
- Reduzierung des Taillenumfanges um über 13 cm in 12 Monaten³



formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Unterstützung der Gewichtskontrolle und Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung. EU-weit zertifiziertes und unter der Nummer „DE/CA64/00038125“ registriertes Medizinprodukt Klasse III. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. **Gegenanzeigen:** Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • **Aktuelle Studienergebnisse:** 1) **Cnubben, N. et al. (2016).** "A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-¹⁴C]-Oleic acid in adult female Göttingen minipigs." BMC Obesity 3:18. DOI 10.1186/s40608-016-0096-2. • 2) **Stoll, M. et al. (2017).** "Randomized, double-blind, clinical investigation to compare orlistat 60 mg and a customized polyglucosamine, two treatment methods for the management of overweight and obesity." BMC Obesity 4:4. DOI 10.1186/s40608-016-0130-4. • 3) **Cornelli (2017).** "Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112): Randomized study compared with placebo in subjects after caloric restriction" Curr Dev Nutr 2017;1:e000919. DOI: 10.3945/cdn.117.000919. **Hersteller:** Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021/150 93-0. www.formoline.de



Fachliche Informationen und aktuelle Studienergebnisse erhalten Sie unter: gelbe-liste.formoline.de