

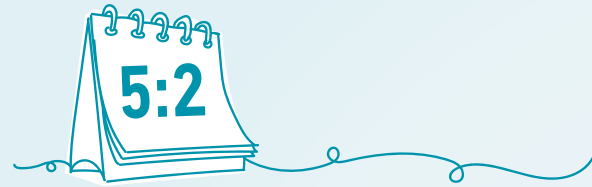
Der formoline Intervall 5:2 Trick

Zum Essen formoline L112

formoline L112 unterstützt Sie durch Lipidbindung bei der Gewichtsreduktion

Zum Fasten formoline mannan

formoline mannan wirkt zusätzlich als Hungerbremse an Fastentagen



Fragen und Antworten



Wie viel kann ich durch Intervallfasten pro Monat abnehmen?

Laut einer Studie kann man mit der 5:2-Methode 4,5 kg in 3 Monaten abnehmen.⁷ Dies gilt als gesunde und nachhaltige Abnahme. Gleichzeitig variiert der Abnehmerfolg natürlich von Mensch zu Mensch.

Die Kombipackung aus formoline L112 und formoline mannan unterstützt Sie 4 Wochen lang beim 5:2 Intervallfasten und bei der Gewichtsabnahme.^{3,6}



Kann ich an den Essenstagen wirklich alles essen?

Im Gegensatz zu vielen Diäten gibt es beim Intervallfasten keine verbotenen Lebensmittel. Doch ist Intervallfasten kein Freifahrtschein, um den Hunger mit Hamburgern oder Pommes Frites zu stillen. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, bereiten Sie bevorzugt ballaststoff- und vitaminreiche Gerichte zu.¹



Gibt es Begleiterscheinungen bei dieser Methode?

Es ist zu beachten, dass je nach Typ speziell an den Fastentagen auch mal Kopfschmerzen oder Müdigkeit auftreten können, da der Körper sich erst daran gewöhnen muss.



Für wen ist diese Methode nicht geeignet?

Menschen, die schwanger sind oder stillen, Menschen mit Stoffwechselerkrankungen, mit einer Essstörung oder mit niedrigem Blutdruck.

formoline Intervall 5:2 – Kombipackung mit einfachem Intervallfastenkonzept

- Erhältlich in Apotheken und Versandapotheken

formoline Intervall 5:2 enthält:

- **formoline L112**
Medizinprodukt
80 Tabletten
- **formoline mannan**
Nahrungsergänzungsmittel mit natürlichem Ballaststoff
60 Kapseln = 52 g

PZN (D) 20174015
PZN (A) 6009522



Extra-Tipp:
Leckere Rezepte für Essenstage und Fastentage finden Sie über den QR-Code!

1) <https://www.intervallfasten.org/faq/#toggle-id-16>. • 2) Guo et al. (2024): A 5:2 Intermittent Fasting Meal Replacement Diet and Glycemic Control for Adults With Diabetes: The EARLY Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2024.16786. • 3) Rondanelli, M., et al. (2023). A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112 in a group of overweight and obese subjects. Nutrients, 15(16), 3516. • 4) Cnubben 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. • 5) Bei Einnahme von 4x 2 Kapseln: Das in formoline mannan enthaltene Konjak-Mannan trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. • 6) Das in formoline mannan enthaltene Konjak-Mannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei. • 7) Conley et al. (2018). Is two days of intermittent energy restriction per week a feasible weight loss approach in obese males? A randomised pilot study. Nutr Diet, 75: 65-72. • formoline L112, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, und Adipositas. EU-weit zertifiziertes und registriertes Medizinprodukt Klasse III – CE0123. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 0 60 21 / 150 93-0. www.formoline.de

ELF12510DE

Ein starkes Duo zum Abnehmen

Verstärktes Intervallfasten mit formoline



formoline5zu2.de



Das Prinzip Intervallfasten¹

Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihrem Körper auf einfache Weise zu mehr Gesundheit verhelfen. Genau das ermöglicht Intervallfasten: eine unkomplizierte Methode mit klaren Essens- und Fastenzeiten.

Diese Form des Fastens kann nicht nur beim Abnehmen unterstützen, sondern auch den Stoffwechsel anregen und das Risiko für Diabetes mellitus Typ-2 sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern.

Da dabei die fettfreie Körpermasse meist besser erhalten bleibt, erfreut sich Intervallfasten großer Beliebtheit. Es handelt sich nicht um eine Diät, sondern um eine nachhaltige Ernährungsweise.

Grundlagen der 5:2-Methode

Die 5:2-Methode des Intervallfastens basiert auf dem Prinzip, fünf Tage pro Woche normal und ausgewogen zu essen, während an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen (z. B. Montag und Donnerstag) die Kalorienzufuhr auf etwa **500–600 kcal** reduziert wird. Diese Methode erlaubt ein Kaloriendefizit ohne ständigen Verzicht, fördert die Fettverbrennung, reguliert den Blutzuckerspiegel und lässt sich gut in den Alltag integrieren.²



Was sind die Vorteile beim Intervallfasten?

- ▶ Kaloriendefizit ohne ständigen Verzicht
- ▶ Fettverbrennung und Stoffwechseleoptimierung
- ▶ Verbessertes Insulin- und Blutzuckerspiegel
- ▶ Einfach integrierbar in den Alltag

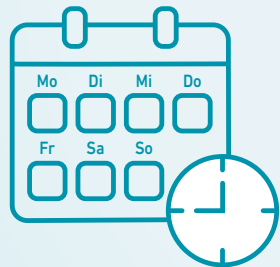
Wie unterstützt mich formoline Intervall 5:2 beim Intervallfasten?

An Essenstagen (5 Tage)

- Nehmen Sie zu den zwei fettreichsten Mahlzeiten je **2 Tabletten formoline L112** mit reichlich Wasser.
- Der Wirk-Ballaststoff bindet einen Teil der Nahrungsfette – so genießen Sie Ihre Lieblingsgerichte mit weniger Kalorien.

An Fastentagen (2 Tage)

- Nehmen Sie 30 Minuten vor jeder der drei leichten Mahlzeiten (je ca. 200 kcal) **2 Kapseln formoline mannan** mit viel Wasser ein.
- Der pflanzliche Ballaststoff Konjak-Mannan quillt im Magen auf und trägt zu einem angenehmen Sättigungsgefühl bei – kleinere Portionen reichen leichter aus.



Hier können Sie mit fünf blauen und zwei orangefarbenen Markierungen ganz einfach festhalten, wie Sie Ihr Intervallfasten auf die Woche verteilen wollen – bequem und übersichtlich auf einen Blick.



Beispiel-Ernährungsplan

5 Essenstage

Normale, gesunde Ernährung + jeweils 2 Tabletten formoline L112 zu den zwei fettreichsten Mahlzeiten pro Tag

- Frühstück:** z. B. Rührei mit Avocado/Müsli
- Mittagessen:** 2 x formoline L112 + z. B. Hähnchenfilet mit Quinoa und Brokkoli
- Snack:** Handvoll Mandeln
- Abendessen:** 2 x formoline L112 + z. B. Gemüserisotto

2 Fastentage

→ 500-600 kcal

Trinken über den Tag verteilt: 2-3 Liter Wasser, ungesüßter Tee

- 08:00 Uhr** Schwarzer Kaffee oder Tee
- 09:30 Uhr** 2 Kapseln formoline mannan mit 1-2 Gläsern Wasser
- 10:00 Uhr** Vollkornbrot mit Magerquark und Marmelade (184 kcal)
- 13:30 Uhr** 2 Kapseln formoline mannan mit 1-2 Gläsern Wasser
- 14:00 Uhr** Leichter Salat mit Ei (250 kcal)
- 17:30 Uhr** 2 Kapseln formoline mannan mit 1-2 Gläsern Wasser
- 18:00 Uhr** Knäckebrot mit Thunfisch-Quark Aufstrich (164 kcal)

Zum Essen formoline L112

formoline L112 ist ein Lipidbinder, der bis zu 2/3 der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich bindet. Der Wirk-Ballaststoff aus natürlichen Quellen ist sehr gut verträglich und seine Wirksamkeit durch Studien belegt.^{3,4}



Zum Fasten formoline mannan

formoline mannan ist eine sättigende Nahrungsergänzung bei Diäten gegen Übergewicht⁶ und bei cholesterinbewusster Ernährung⁵, die Ihre Abnehmphase schonend und nachhaltig unterstützt – dank der aus Südostasien stammenden Konjak-Wurzel, die u. a. für ihre Quellfähigkeit bekannt ist.



Rezeptideen für Fastentage

Vollkornbrot mit Magerquark und Marmelade

NÄHRWERT PRO PORTION:
184 kcal, 10 g EW | 1 g F | 33 g KH

Zutaten:
45 g Vollkornbrot (1 Scheibe)
1 1/2 EL Magerquark (50 g)
1 EL Marmelade (20 g)

Zubereitung:
Vollkornbrot mit dem Magerquark und Marmelade bestreichen.



Knäckebrot mit Thunfisch-Quark-Aufstrich

NÄHRWERT PRO PORTION:
164 kcal, 13 g EW | 5 g F | 17 g KH

Zutaten:
20 g Knäckebrot (2 Scheiben)
30 g Thunfisch (aus der Dose, im eigenen Saft)
30 g Magerquark
1/4 Zwiebel (10 g)
einige Kräuter
etwas Pfeffer, Salz

Zubereitung:
Thunfisch abtropfen lassen und mit einem Pürierstab zerkleinern. Kräuter waschen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Thunfisch, Zwiebel und Kräuter unter den Quark heben und gut vermengen. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen. Das Knäckebrot mit der Thunfischcreme bestreichen.



Finden Sie Ihren Rhythmus!

Mit **formoline** Intervall 5:2

Schritt für Schritt zu Ihrer Wohlfühlfigur.



Wirkungsweise

Liebe Anwenderinnen und Anwender,

Sie haben mit formoline L112 ein deutsches Qualitätsprodukt erworben, das Ihnen einen gut verträglichen und alltagstauglichen Weg eröffnen kann abzunehmen und erhöhtes Cholesterin zu senken.

Übergewicht und Adipositas entstehen durch ein Zuviel an energiereicher Nahrung. Zur Bekämpfung von Übergewicht ist deshalb eine kalorienreduzierte Ernährung die Basis. Da ein Gramm Fett etwa die doppelte Kalorienmenge enthält wie ein Gramm Kohlenhydrate oder ein Gramm Eiweiß, ist eine geringere Aufnahme von Nahrungsfetten ein effektiver Weg um abzunehmen und das Gewicht zu halten. Vielen Menschen fällt die Umstellung von einer fettreichen Ernährung auf eine fettarme Ernährung sehr schwer, weil Fett auch ein Geschmacksträger ist.

Der Hauptinhaltsstoff von formoline L112 ist der unverdauliche Wirk-Ballaststoff Polyglucosamin L112. Er ist natürlichen Ursprungs und kann aufgrund seiner Struktur große Mengen an Lipiden, also Fetten, Fettsäuren und Cholesterin, im Verdauungstrakt binden. Die gebundenen Nahrungsfette können nicht aufgenommen werden, und die darin enthaltenen Kalorien stehen dadurch dem Körper nicht zur Verfügung.

So unterstützt formoline L112 Sie bei der Kalorienreduktion und auf Ihrem Weg zu einer angemessenen Ernährung. Mit formoline L112 ist es möglich bei moderater Diät Abnehmerfolge zu erzielen.

Gesundheitlichen Nutzen bringt schon eine Gewichtsabnahme von 5%. Sie kommen damit nicht nur Ihrem Schönheitsideal näher, sondern senken auch die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und ein geringeres Gewicht belastet und verschleißt auch Ihre Gelenke weniger.

Die Einnahme von Polyglucosamin L112 bewirkt eine signifikant stärkere und schnellere Gewichtsreduktion (ca. 50% mehr) als die Einnahme eines Placebos (ohne Wirkstoff) unter den gleichen Bedingungen einer moderaten Diät. Das belegen mehrere Studien mit Placebo-Kontrollgruppe.

Beispielsweise konnte gezeigt werden, dass gut die Hälfte der Patienten mit einer leichten Diät und L112 das 5%-Ziel schon nach drei Monaten erreichte, fast alle (98%) nach sechs Monaten. **Innerhalb von einem Jahr nahmen die Patienten mit L112 durchschnittlich über 12 kg ab.** Der Taillenumfang verringerte sich um ca. 13 cm, das entspricht 3 Kleidergrößen. Zusätzlich entwickelten sich die Blutwerte, die als Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen angesehen werden, signifikant besser als in der Kontrollgruppe. Das als kritisch angesehene LDL-Cholesterin ging in dieser Studie um 12,9% zurück.

Eine Gewichtsreduktion und die Verbesserung der Blutfettwerte wirken sich positiv auf Ihre mittel- und langfristige Gesundheitsprognose aus. Es lohnt sich, das Ziel einer nachhaltigen Gewichtsreduktion konsequent zu verfolgen.

Viel Erfolg dabei!

Service Angebot

Die App My-formoline ist Ihr digitaler Begleiter und Motivator bei der Anwendung von formoline L112. My-formoline steht Ihnen zur Seite auf Ihrem Weg zu einem gesunden Wohlfühlgewicht.

Die App begleitet Sie mit zahlreichen Funktionen, wie z.B. der Einnahmeerinnerung, dem praktischen Gewichtstracking, unterhaltsamen Quizfragen, kurzen Wissensartikeln, leckeren Rezepten und Videoanleitungen für Sportübungen sowie Entspannungsübungen. Die App unterstützt Sie Schritt für Schritt dabei, Ihr Abnehmziel zu erreichen und dauerhaft zu halten.



Gratis-Download: My-formoline App



Lipidbinder

■ zur Gewichtsreduktion

■ zur Gewichtskontrolle

mit LDL-Cholesterin senkendem

Begleit-Effekt

formoline L112 reduziert die Verdaulichkeit von Lipiden durch physikalische Bindung und führt so zu einer reduzierten Kalorienaufnahme. Dadurch unterstützt es die Gewichtsreduktion, die Aufrechterhaltung der Gewichtsabnahme und die Senkung des LDL-Cholesterins.

Indikation

Zur Behandlung von Übergewicht und Adipositas.

formoline L112 ist für Erwachsene mit einem Body-Mass-Index (BMI) über 25 in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung bestimmt.

Zusammensetzung

Wirk-Ballaststoff Polyglucosamin L112 (73%): Spezifikation L112 von β -1,4-Polymer aus D-Glucosamin und N-Acetyl-D-Glucosamin aus Krebstierpanzer

Hilfsstoffe: Ascorbinsäure, Weinsäure, Tablettierhilfsstoffe (Magnesiumstearat pflanzlich, Cellulose pflanzlich, Natriumsulfat, Siliciumdioxid)

Einnahmeempfehlung

2x täglich 2 Tabletten

formoline L112 **zu den beiden Mahlzeiten mit dem höchsten Fettgehalt** einnehmen.

Die Tabletten unzerkaut zusammen mit reichlich kalorienarmer Flüssigkeit (mind. 250 ml) einnehmen, um den Transport in den Magen zu gewährleisten. Da es sich bei formoline L112 um ein ballaststoffreiches Präparat handelt, achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Litern täglich.

Um den Bedarf an essentiellen Fettsäuren sowie fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) sicherzustellen, raten wir formoline L112 nur zu 2 von 3 Hauptmahlzeiten einzunehmen. Dazu sollte täglich mindestens eine Mahlzeit mit hochwertigen Ölen verzehrt werden, die den Organismus mit den fettlöslichen Vitaminen sowie essentiellen Fettsäuren versorgt. Ein Multivitaminpräparat kann den Bedarf an Vitaminen ebenfalls ergänzen.

Zur Gewichtskontrolle kann die Dosis auf 2 Tabletten täglich reduziert werden.

Anwender

formoline L112 ist für Erwachsene mit Übergewicht oder Adipositas bestimmt, die ihr Gewicht durch eine Verminderung der Kalorienaufnahme reduzieren wollen.

Habe ich überhaupt Übergewicht?

Erwachsene gelten ab einem BMI (Body Mass Index) von 25 als übergewichtig. Die Berechnungsformel lautet: $BMI = (\text{Körpergewicht in kg}) / (\text{Körpergröße in m})^2$.

Sie können auch mit der folgenden Tabelle bestimmen, ob Sie im Verhältnis zur Körpergröße ein normales Gewicht haben oder übergewichtig sind. Falls Sie nicht übergewichtig sind, ist formoline L112 nicht nötig.

Körpergröße	Übergewicht ab
1,50 m	56,5 kg
1,55 m	60,5 kg
1,60 m	64,0 kg
1,65 m	68,5 kg
1,70 m	72,5 kg
1,75 m	77,0 kg
1,80 m	81,0 kg
1,85 m	86,0 kg
1,90 m	90,5 kg
1,95 m	96,0 kg

Gegenanzeigen

formoline L112 sollte nicht eingenommen werden von:

- Personen mit einer bekannten Allergie gegen Krebstiere oder einen der Inhaltsstoffe,
- Personen mit Untergewicht ($BMI < 18,5 \text{ kg/m}^2$),
- Schwangeren und in der Stillzeit,
- Personen mit chronischer Verstopfung, Darmverschluss etc. und
- bei langfristigem Gebrauch von Medikamenten, die die Darmtätigkeit reduzieren.

formoline L112 sollte in folgenden Fällen nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden:

- langfristiger Medikamenteneinnahme,
- ernsthaften Magen-Darm-Erkrankungen und nach Operationen im Magen-Darm-Trakt,
- Hochbetagten (über 80 Jahre).

Wechselwirkungen

Aufgrund der Fettbindungskapazität von formoline L112 können neben Nahrungsfetten auch (fettlösliche) Arzneimittelwirkstoffe (wie z. B. Antiepileptika, Blutverdünnungsmittel, Hormonpräparate, Pille zur Empfängnisverhütung) oder fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) gebunden werden. Die Verfügbarkeit fettlöslicher (lipophiler) Wirk-

stoffe kann vermindert sein. In diesem Fall wird empfohlen, einen Zeitabstand von mindestens vier Stunden zur Einnahme von formoline L112 einzuhalten.

Zu vitaminreichen Mahlzeiten (z. B. Salat, Gemüse) mit hochwertigen Ölen bzw. Omega-3-Fettsäuren (Lachs etc.) wird die Einnahme von formoline L112 nicht empfohlen, da fettlösliche Vitamine und essentielle Fettsäuren teilweise gebunden werden können.

Versehentliche Überdosierung

Erhöhen Sie Ihre Trinkmenge, da Nebenwirkungen vorwiegend bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme beobachtet werden. Der Wirk-Ballaststoff in formoline L112 kann auch in höheren Mengen als verträglich angesehen werden. Setzen Sie vorsorglich die Einnahme aus und beobachten Sie, wie Ihre Verdauung reagiert.

Nebenwirkungen

Durch die Einnahme von formoline L112 kann es vorübergehend zu einer Veränderung der Stuhlkonsistenz kommen. In sehr seltenen Fällen wurden Verdauungsprobleme (Verstopfungen, Blähungen, Völlegefühl) vorwiegend bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme gemeldet.

Allergische Reaktionen auf einen der Inhaltsstoffe oder bei einer bestehenden Allergie gegen Hausstaubmilben sind in sehr seltenen Fällen möglich (Symptome können sein: Hautausschlag, Schwellungen, Juckreiz, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall).

Insgesamt darf formoline L112 als sehr gut verträglich bezeichnet werden.

Sollten Neben- oder Wechselwirkungen auftreten, wird empfohlen, formoline L112 abzusetzen und gegebenenfalls einen Arzt oder Apotheker zu befragen.

Meldung von schwerwiegenden Nebenwirkungen:

Wenn Sie im Zusammenhang mit der Verwendung von formoline L112 eine schwerwiegende Verschlechterung Ihres Gesundheitszustands bemerken, melden Sie diese dem Hersteller Certmedica International GmbH, und der zuständigen Behörde **Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte**, Abteilung Medizinprodukte, Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, 53175 Bonn; mp-vigilanz@bfarm.de.

Dauer der Einnahme

formoline L112 kann langfristig eingenommen werden.

Wenn Sie nach 12 Wochen der Anwendung von formoline L112 keine Gewichtsabnahme oder Senkung Ihres Cholesterinwertes

feststellen können, fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

Aufbewahrung



Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



Zwischen 4 und 25 °C lagern.



Verfalldatum beachten



Trocken aufbewahren

Es wird empfohlen die formoline L112 Tabletten bis zur Einnahme im Blister aufzubewahren.

Hinweise

Entsorgen Sie die Verpackung und nicht verbrauchte Tabletten nach den Vorgaben der öffentlichen Abfallentsorgung.

MD Medizinprodukt **CE** 0123

mit Ballaststoff tierischer Herkunft

Den Kurzbericht über Sicherheit und klinische Leistung finden Sie unter www.certmedica.com/SSCP.

formoline L112

Rezeptfrei in Apotheken erhältlich

Packungsgrößen:

formoline L112

48 Tabletten / 01878414 (D) 2596698 (A)

80 Tabletten / 01366335 (D) 2766551 (A)

160 Tabletten / 02718724 (D) 2715660 (A)

formoline L112 EXTRA

Enthält 50 % mehr Wirkstoff

48 Tabletten / 13352309 (D) 4728483 (A)

128 Tabletten / 13352315 (D) 4728508 (A)

192 Tabletten / 16233433 (D) 5222188 (A)

Weitere Informationen: www.formoline.de

Hergestellt in Deutschland

Für Fragen und Anregungen steht Ihnen unser Kundenservice zur Verfügung.

Telefon: +49 60 21 / 150 93 – 380

kontakt@formoline.de



certmedica
International GmbH

Hersteller:

Certmedica International GmbH
Magnolienweg 17

63741 Aschaffenburg, Deutschland
kontakt@formoline.de

Ausstellungsdatum der Gebrauchsanweisung: 2024-06



Gebrauchsinformation

Bitte lesen Sie vor der Einnahme von formoline mannan diese Gebrauchsinformation aufmerksam durch.

formoline mannan

Nahrungsergänzungsmittel

Zutaten



Hauptinhaltsstoff:

Konjak-Mannan (Glucumannan aus Konjakwurzel)

Hilfsstoffe:

Maisstärke, Kapselhülle: Gelatine

Zusatzinformation:

Enthält keine Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Milchsücker-, cholesterin-, gluten-, und milcheiweißfrei, für Diabetiker geeignet (keine BE-Anrechnung).

Anwendung



Natürlicher Ballaststoff mit Sättigungseffekt -

Zur Nahrungsergänzung bei:

- **Diät gegen Übergewicht (6 Kapseln)**
Konjak-Mannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zum Gewichtsverlust bei.
- **Cholesterinbewusster Ernährung (8 Kapseln)**
Konjak-Mannan trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

formoline mannan fördert das Sättigungsgefühl und trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zum Gewichtsverlust bei.

Verzehrempfehlung



Einnahme: ca. 30 Min. vor einer Mahlzeit

■ Bei Gewichtsreduktion:

Tagesdosis: 3 x täglich 2 Kapseln (3 Portionen = 3 g Konjak-Mannan) unzerkaut mit reichlich Wasser (1-2 Gläser) einnehmen.

■ Bei cholesterinbewusster Ernährung:

Tagesdosis: 2 x täglich 4 Kapseln (2 Portionen = 4 g Konjak-Mannan) unzerkaut mit reichlich Wasser (1-2 Gläser) einnehmen.



Da es sich bei formoline mannan um ein ballaststoffreiches Präparat handelt, ist auf eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** von mind. 2-3 Litern täglich zu achten.

Dauer der Einnahme



formoline mannan kann langfristig eingenommen werden.

Produktinformation



formoline mannan wird ca. 30 Min. vor einer Mahlzeit mit reichlich Wasser (1-2 Gläser) eingenommen.

formoline mannan enthält einen natürlichen Ballaststoff, der eine hohe Quellfähigkeit besitzt. Die eingenommenen Kapseln lösen sich im Magen und setzen die Konjak-Mannan-Faserstoffe frei, die sich daraufhin im Magen ausbreiten. Hier nehmen die Faserstoffe die Flüssigkeit auf und quellen innerhalb kurzer Zeit auf ein vielfaches ihres Volumens auf.

Es bildet sich ein Gel, das zu einem angenehmen, langanhaltenden Sättigungsgefühl führen kann. Dadurch kann das Hungergefühl auch nach kleineren Mahlzeiten gebremst werden.

formoline mannan eignet sich auch zur Einnahme zwischen den Mahlzeiten, um ein auftretendes Hungergefühl zu unterdrücken. Achten Sie hierbei aber auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

formoline mannan kann zudem die Cholesterinwerte positiv beeinflussen. Durch die verminderte Kalorienzufuhr können die Cholesterinwerte gesenkt werden.

Gegenanzeigen / Einnahmebeschränkungen



- **formoline mannan** darf nicht eingenommen werden bei einer bekannten Unverträglichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe.
- Bei Untergewicht (BMI < 18,5)
- Für Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet.
- formoline mannan sollte bei ernsthaften Magen-Darm-Erkrankungen (Divertikulitis) und nach Operationen im Magen-Darm-Trakt nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.

Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit



Während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit sollte eine Behandlung des Übergewichts nicht oder nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen.

Für die Embryonalentwicklung und die optimale Versorgung des Säuglings mit Muttermilch ist eine bestmögliche Nährstoffversorgung notwendig.

Übergewicht



Die Erfolgsformel fürs Abnehmen klingt einfach:

Man muss weniger Kalorien zu sich nehmen als der Körper benötigt. Dies ist leichter gesagt als getan.

Eine Diät konsequent und langfristig durchzuhalten ist für viele eine wahre Herausforderung. Bereits nach wenigen Wochen ist die Motivation dahin und die alten Verhaltensmuster werden wieder aufgenommen. Denn das große Angebot an schmackhafter, aber fett- und kohlenhydratreicher Nahrung sowie ein auftretendes Hungergefühl beeinträchtigen das Durchhaltevermögen zunehmend.

formoline bietet jedem auf dem Weg zum persönlichen Wunschgewicht die passende Unterstützung. Seit Jahren ist formoline der Spezialist, wenn es ums Abnehmen geht und bietet für jeden Abnehmtyp eine geeignete Hilfe.

Sie können zwischen folgenden **formoline Produkten** wählen und diese auch entsprechend Ihrem Bedarf miteinander kombinieren:



■ **formoline L112 -** der kraftvolle Fettbinder

vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. L112 bindet im Magen-Darm-Trakt bis zu 2/3 der Nahrungsfette. Das spart täglich viele Fettkalorien.



■ **formoline eiweiß-diät -** der eiweißreiche Mahlzeitenersatz

auf Basis von Soja- und Molkeprotein. Mit formoline eiweiß-diät können Sie bis zu zwei Hauptmahlzeiten einfach und schnell durch einen hochwertigen Eiweiß-Shake ersetzen.



■ **formoline mannan -** die starke Hungerbremse

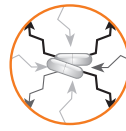
enthält einen natürlichen Ballaststoff, der das Sättigungsgefühl fördert und Ihnen dabei hilft, Ihr Hungergefühl leichter zu kontrollieren.

formoline mannan kann zudem die Cholesterinwerte positiv beeinflussen.



■ **formoline A figurtropfen** Wirkstoff: Fucus vesiculosus Dil. D6

Wechsel- und Nebenwirkungen



formoline mannan ist gut verträglich.

Nebenwirkungen, wie z. B. leichte Magen- und Darmbeschwerden (z. B. leichter Durchfall), Aufstoßen oder Blähungen, werden nur sehr selten beobachtet. Meistens verschwinden diese Beschwerden nach wenigen Tagen.

Warnhinweise / weitere Hinweise



- **formoline mannan** unzerkaut einnehmen.
- Bei Schluckbeschwerden und bei unzureichender Flüssigkeitszufuhr während der Einnahme besteht Erstickungsgefahr.
- Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.
- Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.
- **formoline mannan** darf nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

- ! **Trocken aufbewahren.**
! **Mindesthaltbarkeitsdatum beachten.**

Produkt:

formoline
mannan

Packungsgröße:

60 Kapseln

Bestellnummern in Apotheken:

PZN (D) 09948479

PZN (A) 4034421

Service:

kontakt@formoline.de

Service -Telefon: +49 60 21 / 15 09 3 - 380

Hersteller:

Certmedica International GmbH

Magnolienweg 17

63741 Aschaffenburg

Stand der Information:

Februar 2025