

**1** Przed przystąpieniem do wybrania metody trwałego procesu odchudzania odpowiedniej do Twojego stanu zdrowia warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą oraz jeśli jest to konieczne poprosić o poradę dotyczącą wprowadzenia zmian w nawykach żywieniowych. Przed rozpoczęciem stosowania kapsułki CM3 Alginat prosimy o zapoznanie się z Ulotką informacyjną produktu, zwracając szczególną uwagę na Przeciwwskazania. Upewnij się, że żadne z wymienionych przeciwwskazań nie dotyczą Ciebie. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

## CM3 ALGINAT ULOTKA INFORMACYJNA

### SKŁAD

Kapsułka **CM3 Alginat** zawiera substancję czynną liofilizowany, skoncentrowany alginian sodu, uzyskany z ekstraktu brunatnic, z dodatkiem chlorku wapnia i chlorku glinu. Powłoka kapsułki zawiera hydroksypropylometylcelulozę. Substancją barwiącą jest dwutlenek tytanu. Wyprodukowana z naturalnych składników pochodzenia roślinnego.

### DO CZEGO SŁUŻY CM3 ALGINAT

**CM3 Alginat** powoduje uczucie sytości i najeżenia, stosowany jest w dolegliwościach związanych z otyłością.

### ZALECANE STOSOWANIE

Kapsułkę **CM3 Alginat** należy przyjmować 30 minut przed posiłkiem, popijając co najmniej jedną szklanką płynu (najlepiej wodą). **CM3 Alginat** nie zastępuje posiłków. Został opracowany w celu zmniejszenia ilości spożywanego pokarmu, stwarzając tym możliwość przejścia na zdrowe i optymalne odżywianie.

	około 30 minut przed śniadaniem, z jedną szklanką płynu	około 30 minut przed obiadem, z jedną szklanką płynu	około 30 minut przed kolacją, z jedną szklanką płynu
dla osób z Indekssem BMI w przedziale 25-30	3	3	3
dla osób z Indekssem BMI <25-30	3	3	3
w międzyczasie 3 kapsułki z jedną szklanką wody			
dla osób z Indekssem BMI w przedziale >30	3	3	3
w międzyczasie 3 kapsułki z jedną szklanką wody			

### CZAS TRWANIA ODCHUDZANIA

Czas trwania odchudzania **CM3 Alginatem** w zależności od celu stosowania może wykazywać duże indywidualne różnice. Produkt – bez jakiegokolwiek przerwy – można bezpiecznie stosować nawet po upływie 3 miesięcy.

### SKUTKI UBOCZNE

Podczas zażywania kapsułek sporadycznie mogą wystąpić następujące skutki uboczne: bóle brzucha, nudności, zaparcie, biegunka, odbijanie, wzdęcia, skurcze, zgaga oraz uczucie pełności. Jeżeli w trakcie przyjmowania **CM3 Alginatu** wystąpią wyżej wymienione skutki uboczne należy powiadomić o tym lekarza lub farmaceutę.

### INTERAKCJE Z INNYMI PRODUKTAMI I LEKAMI

Interakcje z innymi produktami i lekami nie są znane. Zasadniczo nie można jednak wykluczyć, że równoległe stosowanie leków może mieć wpływ na efekt działania **CM3 Alginatu**. W tym przypadku zalecane jest zażywanie leku co najmniej godzinę przed przyjmowaniem **CM3 Alginatu**. Jeżeli przyjmujesz lek, którego dawkowanie musi być bardzo ściśle przestrzegane zwróć się do lekarza lub farmaceuty po poradę.

### PRZECIWSKAZANIA

Nie należy stosować w przypadku uczulenia (nadwrażliwości) na którykolwiek ze składników zawartych w produkcie **CM3 Alginat**. W przypadku już istniejących schorzeń żołądkowo-jelitowych (stany zapalne, niedrożność, zwężenie przewodu pokarmowego) dla zachowania środków ostrożności należy całkowicie zrezygnować ze stosowania **CM3 Alginatu**.

Jeżeli jesteś po zabiegach zmniejszenia objętości żołądka (np. balon żołądkowy) dodatkowe stosowanie **CM3 Alginatu** jest przeciwwskazane.

Jeżeli niedawno przeszedłeś operację układu trawiennego dla pewności skonsultuj z lekarzem możliwość stosowania produktów z zawartością substancji balastowych. Nie zaleca się stosowania podczas ciąży i w okresie karmienia piersią.

### INSTRUKCJA STOSOWANIA

Kapsułkę należy połączyć popijając jedną szklanką wody. Zażywaj tylko nieuszkodzone, całkowicie zamknięte kapsułki. Nie należy ich ssać, żuć, rozgryzać. Produkt przechowywać w suchym, zamkniętym miejscu, niedostępnym dla dzieci. Nie zaleca się stosowania **CM3 Alginatu** podczas ciąży lub w okresie karmienia piersią.

### TERMIN PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA

Produkt należy wykorzystać przed upływem terminu ważności umieszczonym na opakowaniu.

### INFORMACJE DODATKOWE

Stosowanie **CM3 Alginatu** uzupełnij zbilansowaną dietą o niskiej zawartości tłuszczu i kalorii. Przy zmianie nawyków żywieniowych szczególnie istotnym elementem jest dbałość o dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości płynów: pij dziennie 2 litry niskokalorycznych płynów. Zaleca się ograniczenie spożycia alkoholu.