



PROLON MENÜÜ 4

	PÄEV 1	PÄEV 2	PÄEV 3	PÄEV 4	PÄEV 5
	Batoon Taimetee Vetikaõli kapsel	Batoon Taimetee	Batoon Taimetee	Batoon Taimetee	Batoon Taimetee Vetikaõli kapsel
	Minestrone supp + EVOO NR-3 Kreekerid Oliivid	Herne ja murulagu supp + EVOO NR-3 Oliivid	Kikerherne porru supp + EVOO NR-3 Kreekerid	Minestrone supp + EVOO NR-3 Oliivid	Läätse karri supp + EVOO NR-3 Kreekerid
	Fasting Shake Taimetee	Oliivid Taimetee	Taimetee	Oliivid Taimetee	Taimetee
	Paprika ja sibula supp + EVOO FMD-BAR šokolaadi	Läätse-karri supp + EVOO FMD-BAR šokolaadi	Tomati supp + EVOO	Porganid-ingveri supp + EVOO FMD-BAR šokolaadi	Tomatisupp + EVOO
 		FMD-jook	FMD-jook	FMD-jook	FMD-jook

NB! TARBI TERVE
PÄEVA JOOKSUL!

Enne ProLon® toitumisprogrammiga alustamist lugege hoolikalt juhiseid

Täpsem informatsioon ja nõuanded www.vianaturale.ee

Kõrvaltoimed

ProLon® toiduprogramm pakub piiratud kalorsusega (ligikaudu 1100 kcal (4605 kJ) 1. päeval ja 750 kcal (3140 kJ) päevaldel 2-5) toitumist 5 päevaks.

Kliinilistest uuringutes on välja tulnud võimalikud riskid ja ebamugavused, mis on seotud madala kalorsusega ja madala valgusisaldusega dieetidega, nagu ProLon®. Need on ärevus, depressioon, pearinglus, unisus, väsimus, peavalu, nälg, ärrituvus, lihasvalu, iiveldus või seljavalu. Inimesed, kes on harjunud pideva ja suure kofeiini tarbimisega võivad saada peavalu, mis on seotud kofeiini puudumisega 5 päevase ProLon® toitumise jooksul.

Võimalike kõrvaltoimete hulka kuuluvad ka kõhukinnisus, minestamine, madal vererõhk ja hüpotähelepanu. **Kuigi need kõrvaltoimed esinevad väga harva, on soovitatav pöörata neile tähelepanu.**

Selline toitumuslik sekkumine võib põhjustada ka ebanormaalselt südamerütmi ja võib süvendada olemasolevat aminohappe/valgu puudust. Pikendatud perioodil madala kalorsusega dieedi pidamine võib olla eriti ohtlik inimestele, kes juba on alatoitumuses, näiteks neil, kellel on mõni kaugelaarenenud vähivorm või kellel on äärmuslik kaalukaotus, sealhulgas anoreksia ja kahheksia tõttu, samuti neil, kellel on olnud pikaajaline valgupuudus. Mis tahes tõsiste haigusseisundite (nt diabeet, südamehaigused, vähk või ainevahetushäired) korral EI TOHI läbida ProLon® toitumisprogrammi välja arvatud juhul, kui vastava haigusseisundi ravi väljaõppe saanud tervishoiutöötaja on seda lubanud.

Vaadake allpool teisi ettevaatusabinõusid ja hoiatusi. Kasutajad peavad konsulteerima oma tervishoiutöötajaga ja pöörduge viivitamatult arsti juurde, kui ilmneb märkimisväärne ebamugavustunne või kõrvaltoimed.

ProLon® võib põhjustada mõnedel inimestel peapööritust, pearinglust või uimasust. Palun hinnata oma enesetunnet enne suure riskiga tegevuste alustamist või mis nõuavad teie täit tähelepanu, näiteks mootorsõiduki juhtimine või masinatega töötamine.

ProLon ei ole mõeldud järgmistele inimestele:

Alla 18-aastased lapsed

Rasedatel või last imetavatel naistel

Inimestele, kes on allergilised pähklite, soja, tomati, seller või muude ProLon-is sisalduvate komponentide suhtes. Lugege põhjalikult toitumisalast teavte toitumisalase teabe infolehel.

Inimestele kelle kehamassiindeks (KMI) on alla 18,5

Inimestel, kellel on diagnoositud haigusi, ilma arsti loata

Inimestele, kes on haiguse tõttu tõsiselt nõrgad või kes tarbivad ravimeid 2. tüüpi diabeedi, südameveresoonkonna, autoimmuun, neuroloogiliste ja onkoloogiliste haigustega inimesed, välja arvatud arsti soovitusel

Inimestel kellel on metaboolsed häired, eriti mis on seotud glükogeneesi süsteemiga

Inimestel, kellel on oluline südamehaiguse ajalugu, eriti dekompenseeritud kognitiivne südamepuudulikkus NYHA klass 2 või kõrgem, või LVEF alla 40%, mis tahes eelneval hindamisel

Inimsed, kellel on amneesia kaloripiirangute tõttu või muu meditsiiniline kaasuv haigus, mis muudaks kaloripiirangu potentsiaalselt ohtlikuks

Inimestele, kellel on erilised toitumisvajadused, mis ei sobi kokku ProLon toitumisprogrammiga

Hoiatused

ProLon® programmi ajal soovitage pühendada aega puhkamiseks ja vältige järgmisi tegevusi, kuna need võivad põhjustada kõrvaltoimeid:

- Alkohoolsete jookide joomine
- Kofeiinipõhiste jookide või gaseeritud ja magustatud jookide joomine
- Intensiivsed ja väsitavad tegevused, sealhulgas füüsiline treening ja ujumine
- Kokkupuude kõrge temperatuuriga, näiteks saunas, rannas, Türgi saunas ja vesimassaažis; kokkupuude madalate temperatuuridega
- Suitsetamine

Piisava koguse vee joomine aitab vältida dehüdratsiooni ja võib aidata leevendada mõnda neist kõrvaltoimetest.