

PŘÍBALOVÁ INFORMACE: INFORMACE PRO UŽIVATELE

Orlistat Sandoz 60 mg tvrdé tobolky *Orlistatum*

Přečtěte si pozorně tuto příbalovou informaci, protože obsahuje pro vás důležité údaje.

Tento přípravek je dostupný bez lékařského předpisu. Přesto jej však musíte užívat pečlivě podle návodu, aby Vám co nejvíce prospěl.

- Ponechte si příbalovou informaci pro případ, že si ji budete potřebovat přečíst znovu.
- Požádejte svého lékárníka, pokud potřebujete další informace nebo radu.
- Pokud se po 12 týdnech užívání přípravku Orlistat Sandoz 60 mg Vaše váha nesníží, musíte se poradit s lékařem nebo lékárníkem. Možná budete muset přípravek Orlistat Sandoz 60 mg přestat užívat.
- Pokud se kterýkoli z nežádoucích účinků vyskytne v závažné míře, nebo pokud si všimnete jakýchkoli nežádoucích účinků, které nejsou uvedeny v této příbalové informaci, prosím, sdělte to svému lékaři nebo lékárníkovi.

V příbalové informaci naleznete:

1. Co je přípravek Orlistat Sandoz 60 mg a k čemu se používá
2. Čemu musíte věnovat pozornost, než začnete přípravek Orlistat Sandoz 60 mg užívat
3. Jak se přípravek Orlistat Sandoz 60 mg užívá
4. Možné nežádoucí účinky
5. Jak přípravek Orlistat Sandoz 60 mg uchovávat
6. Další informace

1. CO JE PŘÍPRAVEK ORLISTAT SANDOZ 60 mg A K ČEMU SE POUŽÍVÁ

Přípravek Orlistat Sandoz 60 mg se používá ke snížení tělesné hmotnosti u dospělých od 18 let s nadváhou, kteří mají index tělesné hmotnosti (BMI) rovný nebo vyšší než 28. Přípravek Orlistat Sandoz 60 mg se má užívat společně s dietou se sníženým obsahem kalorií a nízkým obsahem tuků. BMI je způsob, jak zjistit, zda máte vzhledem k tělesné výšce normální tělesnou hmotnost nebo zda máte nadváhu. Níže uvedená tabulka Vám pomůže zjistit, zda máte nadváhu a zda je pro Vás přípravek Orlistat Sandoz 60 mg vhodný.

V tabulce si vyhledejte svoji výšku. Jestliže je Vaše tělesná hmotnost nižší než tělesná hmotnost odpovídající Vaší tělesné výšce, přípravek Orlistat Sandoz 60 mg neužívejte.

Výška	Váha
1,50 m	63 kg
1,55 m	67,25 kg
1,60 m	71,75 kg
1,65 m	76,25 kg
1,70 m	81 kg
1,75 m	85,75 kg
1,80 m	90,75 kg
1,85 m	95,75 kg
1,90 m	101 kg

Riziko nadváhy

Nadváha zvyšuje riziko vzniku závažných onemocnění jako je cukrovka a onemocnění srdce. Tato onemocnění nemusí vyvolat pocit choroby a proto byste měli navštívit lékaře a nechat si udělat celkové vyšetření.

Jak přípravek Orlistat Sandoz 60 mg působí

Léčivá látka obsažená v přípravku Orlistat Sandoz 60 mg se zaměřuje na tuk ve Vašem trávicím systému. Zabraňuje vstřebávání přibližně čtvrtiny tuků přijatých v potravě. Tento tuk se z těla vyloučí stolicí. Mohou se u Vás objevit účinky léčby související se stravou (viz bod 4). Proto je důležité dodržovat dietu s nízkým obsahem tuku, abyste tyto účinky zvládli. Pokud takto postupujete, působení léku podpoří Vaše úsilí tím, že zhubnete více ve srovnání se samotnou dietou. Na každé 2 kg, které zhubnete díky samotné dietě, Vám přípravek Orlistat Sandoz 60 mg pomůže zhubnout ještě o další 1 kg.

2. ČEMU MUSÍTE VĚNOVAT POZORNOST, NEŽ ZAČNETE PŘÍPRAVEK ORLISTAT SANDOZ 60 MG UŽÍVAT

Neužívejte přípravek Orlistat Sandoz 60 mg

- jestliže je Vám méně než 18 let
- pokud jste těhotná nebo kojíte
- pokud užíváte cyklosporin, který se podává po transplantaci orgánů, k léčbě závažné revmatoidní artritidy a některých závažných kožních chorob
- jestliže užíváte warfarin nebo jiné léky na ředění krve
- jestliže jste alergický/á (přecitlivělý/á) na orlistat nebo pomocné látky přípravku Orlistat Sandoz 60 mg: další informace najdete v bodě 6.
- jestliže trpíte cholestázou (onemocněním jater)
- pokud máte problémy se vstřebáváním potravy (chronický malabsorpční syndrom) potvrzené lékařem.

Zvláštní opatření při použití přípravku Orlistat Sandoz 60 mg je zapotřebí

Pokud máte cukrovku, informujte svého lékaře, který případně bude muset upravit dávku léku, který užíváte proti cukrovce.

Pokud trpíte onemocněním ledvin. Máte-li problémy s ledvinami, promluvte si se svým lékařem, dříve než začnete užívat přípravek Orlistat Sandoz 60 mg. Užívání orlistatu může mít souvislost s ledvinovými kameny u pacientů trpících chronickým onemocněním ledvin.

Vzájemné působení s dalšími léčivými přípravky

Přípravek Orlistat Sandoz 60 mg může ovlivnit účinky některých léků, které musíte užívat. Prosím, informujte svého lékaře nebo lékárníka o všech lécích, které užíváte nebo jste užíval(a) v nedávné době, a to i o lécích, které jsou dostupné bez lékařského předpisu.

Neužívejte přípravek Orlistat Sandoz 60 mg s těmito léky:

- cyklosporin: cyklosporin se používá po transplantaci orgánů, k léčbě závažné revmatoidní artritidy a některých závažných kožních chorob.
- warfarin nebo jiné léky používané na ředění krve.

Perorální antikoncepční tablety a přípravek Orlistat Sandoz 60 mg

Perorální antikoncepční tablety mohou být méně účinné, pokud máte silný průjem. Pokud dostanete silný průjem, používejte doplňující způsob antikoncepce.

Multivitaminy a přípravek Orlistat Sandoz 60 mg

Měl(a) byste užívat multivitaminový přípravek každý den. Přípravek Orlistat Sandoz 60 mg může snížit hladiny některých vitaminů vstřebávaných Vaším tělem. Multivitaminový přípravek by měl obsahovat vitaminy A, D, E a K. Multivitaminový přípravek byste měl(a) užívat před spaním, kdy nebudete užívat přípravek Orlistat Sandoz 60 mg, což pomůže zajistit, že se vitaminy vstřebají.

Než začnete užívat přípravek Orlistat Sandoz 60 mg informujte svého lékaře, pokud užíváte

- amiodaron, který se používá k léčbě poruch srdečního rytmu
- akarbózu (antidiabetikum, které se používá k léčbě cukrovky 2. Typu). Orlistat Sandoz 60 mg není vhodný pro osoby, které užívají akarbózu.
- lék na léčbu štítné žlázy (levothyroxin), neboť může být zapotřebí upravit dávku a užívat tyto léky v různou denní dobu.
- lék proti epilepsii, neboť veškeré změny ve frekvenci a síle křečí je třeba projednat s vaším lékařem.

Užíváte-li přípravek Orlistat Sandoz 60 mg, poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem

- pokud užíváte léky pro snížení vysokého krevního tlaku, protože může být nezbytné upravit dávkování,
- pokud užíváte léky pro snížení vysoké hladiny cholesterolu, protože může být nezbytné upravit dávkování.

Užívání přípravku Orlistat Sandoz 60 mg s jídlem a pitím

Přípravek Orlistat Sandoz 60 mg by se měl užívat spolu s nízkokalorickou dietou s nízkým obsahem tuků. Pokuste se začít držet tuto dietu ještě před začátkem léčby. Informaci, jak si stanovit cílové hodnoty kalorií a tuků si přečtete v bodu *Další užitečné informace* v části 6.

Přípravek Orlistat Sandoz 60 mg užívejte dobře jídla. To obvykle znamená jednu tabletu během snídaně, oběda a večeře (viz bod 3. Jak se přípravek Orlistat Sandoz 60 mg užívá). Pokud jídlo vynecháte nebo Vaše jídlo neobsahuje tuk, tobolku neužívejte. Přípravek Orlistat Sandoz 60 mg nepůsobí, pokud jídlo neobsahuje alespoň nějaký tuk.

Pokud jíte jídlo s vysokým obsahem tuku, neužívejte vyšší dávku přípravku Orlistat Sandoz 60 mg, než je doporučená dávka. Užívání tobolky s jídlem obsahujícím příliš mnoho tuku může zvýšit pravděpodobnost vzniku účinků léčby souvisejících se stravou (viz bod 4). Během užívání přípravku Orlistat Sandoz 60 mg se snažte vyhýbat jídlům s vysokým obsahem tuku.

Těhotenství a kojení

Neužívejte přípravek Orlistat Sandoz 60 mg, pokud jste těhotná nebo kojíte.

Řízení dopravních prostředků a obsluha strojů

Účinky na schopnost řídit dopravní prostředky nebo obsluhovat stroje nebyly pozorovány.

3. JAK SE PŘÍPRAVEK ORLISTAT SANDOZ 60 MG UŽÍVÁ

Příprava na hubnutí

1. Stanovte si počáteční den

Zvolte si předem den, kdy začnete tobolky užívat. Dříve než začnete užívat tobolky, začněte držet nízkokalorickou dietu s nízkým obsahem tuku a nechte Vašemu tělu několik dnů, aby si zvyklo na nové stravovací návyky. Zaznamenávejte si, co jíte do stravovacího deníku. Stravovací deníky jsou účinné, protože si uvědomujete, co jíte, jaké množství jíte a poskytují základ pro provedení změn.

2. Stanovte si cíl hubnutí

Přemýšlejte o tom, o kolik chcete zhubnout a potom si stanovte cílovou tělesnou hmotnost. Reálný cíl je snížení počáteční hmotnosti o 5 až 10 %. Hodnoty poklesu tělesné hmotnosti mohou kolísat

týden po týdnu. Snažte se snižovat tělesnou hmotnost postupným, rovnoměrným tempem asi kolem 0,5 kg za týden.

3. Stanovte si cílové hodnoty pro kalorie a tuky

Pro snadnější dosažení cíle ve snížení hmotnosti je potřeba si určit dva denní cíle, jeden pro kalorie a jeden pro tuky. Další pokyny viz bod *Další užitečné informace* v části 6.

Užívání přípravku Orlistat Sandoz 60 mg

Dospělí od 18 let

- Užívejte jednu tobolku třikrát denně.
- Přípravek Orlistat Sandoz 60 mg užívejte v době jídla. To obvykle znamená jednu tobolku při snídani, při obědě a při večeři. Ujistěte se, že Vaše tři hlavní jídla jsou dobře vyvážená, mají snížené množství kalorií a nízký obsah tuku.
- Pokud vynecháte jídlo nebo Vaše jídlo neobsahuje žádný tuk, tobolku neužívejte. Přípravek Orlistat Sandoz 60 mg neúčinkuje, pokud jídlo neobsahuje alespoň nějaký tuk.
- Přípravek Orlistat Sandoz 60 mg užívejte těsně před jídlem, během jídla nebo maximálně hodinu po jídle.
- Tobolku spolkněte celou a zapijte ji vodou.
- Neužívejte více než 3 tobolky denně.

- Jezte jídla s nízkým obsahem tuku, abyste snížili pravděpodobnost vzniku účinků léčby souvisejících se stravou (viz bod 4).
- Snažte se být fyzicky aktivnější dříve, než začnete užívat tobolky. Tělesné cvičení je důležitou součástí programu na snížení tělesné hmotnosti. Pokud jste předtím necvičil/a, nezapomněte se poradit se svým lékařem.
- Zůstaňte nadále aktivní a to jak po dobu užívání přípravku Orlistat Sandoz 60 mg, tak i poté, co jej přestanete užívat.

Jak dlouho se má přípravek Orlistat Sandoz 60 mg užívat

- přípravek Orlistat Sandoz 60 mg se nemá užívat déle než šest měsíců.
- Pokud po 12týdenním užívání přípravku Orlistat Sandoz 60 mg nezhubnete, poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.
Je možné, že bude třeba, abyste přestal/a přípravek Orlistat Sandoz 60 mg užívat.
- Úspěšné snížení váhy nespočívá jen v krátkodobé změně stravování a následném návratu ke starým zvyklostem. Lidé, kteří zhubnou a stav si udrží, mění svůj životní styl včetně změny stravování a zvýšení tělesné aktivity.

Jestliže jste užil(a) více přípravku Orlistat Sandoz 60 mg, než jste měl(a)

Neužívejte víc než tři tobolky za den.

➤ Jestliže užijete příliš mnoho tobolek, co nejdříve se obraťte na lékaře.

Jestliže jste zapomněl(a) užít přípravek Orlistat Sandoz 60 mg

Jestliže jste zapomněl(a) užít tobolku:

- Pokud uplynula méně než jedna hodina od posledního hlavního jídla, užijte vynechanou dávku.
- Pokud uplynula více než jedna hodina od posledního hlavního jídla, neberte si vynechanou dávku. Počkejte a další dávku užijte při Vašem dalším hlavním jídle tak, jako obvykle.

4. MOŽNÉ NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

Podobně jako všechny léky, může mít i přípravek Orlistat Sandoz 60 mg nežádoucí účinky, které se ale nemusí vyskytnout u každého.

Příčina většiny častých nežádoucích účinků souvisejících s užíváním přípravku Orlistat Sandoz 60 mg (např. plynatost s nebo bez olejovitého špinění, náhlé nebo častější nucení na stolicí a měkká stolice) je dána způsobem jak přípravek působí (viz bod 1). Jezte jídla s nízkým obsahem tuku, což Vám pomůže lépe zvládnout účinky léčby související se stravou.

Závažné nežádoucí účinky (není známo, jak často se tyto nežádoucí účinky vyskytují)

Závažné alergické reakce

- K projevům závažné alergické reakce patří: vážné dýchací obtíže, pocení, vyrážka, svědění, otok obličeje, rychlý srdeční tep, kolaps.
- Přestaňte tobolky užívat. Ihned vyhledejte lékařskou pomoc.

Další závažné nežádoucí účinky

- Krvácení z konečníku (rekta)
- Divertikulitida (zánět tlustého střeva). Příznakem mohou být bolesti v dolní části žaludku (břicha), zejména na levé straně, někdy spojené s horečkou a zácpou
- Pankreatida (zánět slinivky břišní). Příznaky mohou zahrnovat silné bolesti v břiše, které se mohou někdy šířit do zad a mohou být případně provázeny horečkou, nevolností a zvracením.
- Tvorba puchýřů na kůži (včetně puchýřů, které praskají)
- Silná bolest v oblasti žaludku způsobená žlučovými kameny
- Hepatitida (zánět jater). K příznakům patří žluté zbarvení kůže a očí, svědění, tmavá barva moči, bolest v oblasti žaludku a citlivost v oblasti jater (bolest pod přední stranou hrudního koše vpravo), v některých případech ztráta chuti k jídlu.
- oxalátová nefropatie (nahromadění šťavelanu vápenatého, které může vést k tvorbě ledvinových kamenů). Viz bod 2. „Zvláštní opatrnosti při použití přípravku Orlistat Sandoz 60 mg je zapotřebí“.
-
- Přestaňte tobolky užívat. Informujte svého lékaře, pokud se u Vás objeví kterýkoli z těchto nežádoucích účinků.

Velmi časté nežádoucí účinky (mohou postihnout více než 1 z 10 osob)

- Větry (plynatost), které jsou anebo nejsou spojeny s olejovitým špiněním
- Náhlé nucení na stolicí
- Mastná nebo olejovitá stolice
- Měkká stolice

► Informujte svého lékaře nebo lékárníka, pokud bude kterýkoliv z těchto nežádoucích účinků závažný nebo nepříjemný.

Časté nežádoucí účinky (mohou postihnout až 1 z 10 lidí)

- Bolest žaludku (břicha)
- Neschopnost udržet stolicí
- Tekutá/ vodnatá stolice
- Častější stolice
- Úzkost
- Informujte svého lékaře nebo lékárníka, pokud by kterýkoli z těchto nežádoucích účinků byl závažný nebo nepříjemný.

Účinky zjištěné při vyšetření krve (není známo, jak často se tyto účinky vyskytují)

- Zvýšené hladiny některých jaterních enzymů
- Účinky na srážlivost krve u lidí, kteří užívají warfarin nebo jiné léky na snížení krevní srážlivosti (antikoagulancia).
- ▶ Informujte svého lékaře při krevních testech, že užíváte přípravek Orlistat Sandoz 60 mg.

Pokud se kterýkoli z nežádoucích účinků vyskytne v závažné míře, nebo pokud si všimnete jakýchkoli nežádoucích účinků, které nejsou uvedeny v této příbalové informaci, prosím, sdělte to svému lékaři nebo lékárníkovi.

Naučte se zvládat účinky léčby související se stravou

Příčinou velmi častých nežádoucích účinků je způsob, jakým tobolky působí, a tyto nežádoucí účinky jsou důsledkem toho, že z těla odchází nestráveno určité množství tuků. Takové účinky se typicky objevují během prvních týdnů užívání tobolek, a to před tím, než se naučíte omezovat množství tuku ve stravě. Tyto účinky související se stravou mohou být signálem, že jste snědli větší množství tuku než jste měl/a.

Můžete se naučit minimalizovat dopad účinků léčby souvisejících se stravou dodržováním těchto pokynů:

- Začněte držet dietu s dietou s nízkým obsahem tuků o několik dnů nebo i týden předtím, než začnete tobolky užívat.
- Zjistěte si více o tom, kolik tuku Vaše oblíbené potraviny zpravidla obsahují a o velikosti Vašich porcí. Tím, že se seznámíte s velikostí porcí, snížíte pravděpodobnost, že náhodně překročíte cílovou hodnotu tuků.
- Svou denní dávku tuku si rozdělte rovnoměrně do všech jídel během dne. „Nešetřete“ si povolené množství tuků a kalorií, abyste si je pak nárazově dopřáli v tučném jídle nebo moučnicku, jak jste to možná dělal/a v jiných programech na snížení tělesné hmotnosti.
- Většina uživatelů, u nichž se tyto účinky objevily zjistila, že je mohou zvládnout a mohou je regulovat úpravou diety.

Pokud se žádný z těchto problémů u Vás neobjeví, nebuďte tím znepokojen/a. Neznamená to, že tobolky nepůsobí.

5. JAK PŘÍPRAVEK ORLISTAT 60 mg UCHOVÁVAT

Uchovávejte mimo dosah a dohled dětí.

Uchovávejte při teplotě do 25 °C. Uchovávejte v původním obalu, aby byl přípravek chráněn před světlem a vlhkostí.

Nepoužívejte přípravek Orlistat Sandoz 60 mg po uplynutí doby použitelnosti uvedené na obalu. Doba použitelnosti se vztahuje k poslednímu dni uvedeného měsíce.

Tobolky balené v lahvičkách se musí spotřebovat do 6-ti měsíců po prvním otevření.

Léčivé přípravky se nesmí vyhazovat do odpadních vod nebo domácího odpadu. Zeptejte se svého lékárníka, jak máte likvidovat přípravky, které již nepotřebujete. Tato opatření pomáhají chránit životní prostředí.

6. DALŠÍ INFORMACE

Co přípravek Orlistat Sandoz 60 mg obsahuje

Léčivá látka je orlistat. Jedna tvrdá tobolka obsahuje 60 mg orlistatu.

Pomocné látky jsou:

Náplň tobolek: mikrokrytalická celulóza, sodná sůl karboxymethylškrobu (typ A), koloidní bezvodý oxid křemičitý, natrium-lauryl-sulfát.

Pouzdro tobolky: želatina, oxid titaničitý (E171), indigokarmín (E132).

Jak přípravek Orlistat Sandoz 60 mg vypadá a co obsahuje toto balení

Tobolky přípravku Orlistat Sandoz 60 mg mají světle modré víčko a tělo.

Přípravek Orlistat Sandoz 60 mg je k dispozici ve velikostech balení po 21, 42, 60, 84, 90 a 126 tobolkách. Ve všech zemích nemusí být k dispozici všechny velikosti balení.

Držitel rozhodnutí o registraci

Sandoz s.r.o., Praha, Česká republika

Výrobce

Pharmaceutical Works POLPHARMA SA, 19, Pelplińska Street, 83-200 Starogard Gdański, Polsko

Salutas Pharma GmbH, Otto-von-Guericke-Allee 1, 39179 Barleben, Německo

S.C. Sandoz, S.R.L., Str. Livezeni nr. 7A, RO-540472 Targu-Mures, Rumunsko

LEK S.A., ul. Domaniewska 50 C, 02-672 Warszawa, Polsko

Lek Pharmaceuticals d.d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovinsko

Tato příbalová informace byla naposledy schválena

15.6.2012

DALŠÍ UŽITEČNÉ INFORMACE

Rizika nadváhy

Nadváha ovlivní Vaše zdraví a zvýší riziko vývoje závažných zdravotních problémů jako:

- vysoký krevní tlak
- cukrovka
- onemocnění srdce
- mozková mrtvice
- určité formy rakoviny
- osteoartróza

Porad'te se s lékařem o riziku vzniku těchto onemocnění.

Význam snižování tělesné hmotnosti

Snížení tělesné hmotnosti a udržování snížené tělesné hmotnosti, např. zlepšením diety a zvýšením tělesné aktivity, může pomoci snížit riziko vzniku vážných zdravotních problémů a pomůže zlepšit Váš zdravotní stav.

Užitečné rady k dietě a k dosažení cílového množství kalorií a tuku při užívání přípravku Orlistat Sandoz 60 mg

Přípravek Orlistat Sandoz 60 mg by se měl užívat společně s nízkokalorickou dietou s nízkým obsahem tuku. Tobolky působí tak, že zabraňují vstřebávání určitého množství tuků přijímaných v potravě, Vy však můžete nadále jíst jídla ze všech hlavních skupin potravin.

Přestože je třeba klást důraz na množství kalorií a tuků přijatých v potravě, je důležité jíst vyváženou stravu. Vybírejte si jídla, která obsahují celou škálu různých živin a naučte se dlouhodobě jíst zdravě.

Pochopení významu cílových hodnot kalorií a tuků

Kalorie slouží na měření energie, kterou tělo potřebuje. Někdy se nazývají kilokalorie neboli kcal. Energie se může měřit také v kilojoulech, které mohou být též uvedeny na nálepkách na potravinách.

- Cílová hodnota kalorií je nejvyšší počet kalorií, které budete přijímat každý den. Přehled najdete v tabulce uvedené dále v tomto oddíle.
- Cílová hodnota tuku v gramech je nejvyšší množství tuku v gramech, které přijmete v jednom jídle. Cílové hodnoty tuku v gramech jsou uvedeny v tabulce, která následuje za tabulkou s cílovými hodnotami kalorií. Tabulka se řídí níže uvedenými informacemi pro stanovení cílové hodnoty kalorií.
- Sledování cílových hodnot tuku je nevyhnutelné vzhledem ke způsobu, jakým tobolky účinkují. Užívání přípravku Orlistat Sandoz 60 mg znamená, že tělem bude procházet větší množství tuku a proto se může tělo obtížněji vyrovnat s množstvím tuků, které přijímalo dříve. Tím, že budete dodržovat cílovou hodnotu tuků, dosáhnete maximálních výsledků poklesu tělesné hmotnosti a zároveň minimalizujete riziko vzniku nežádoucích účinků léčby souvisejících se stravou.
- Snažte se snižovat tělesnou hmotnost postupně a rovnoměrně. Ideální je snižovat tělesnou hmotnost asi o 0,5 kg za týden.

Jak stanovit cílovou hodnotu kalorií

Následující tabulka je vytvořena tak, aby poskytla cílovou hodnotu kalorií, která je na den asi o 500 kalorií nižší než tělo potřebuje k zachování současné tělesné hmotnosti. To představuje za týden až o 3500 kalorií méně, což je zhruba množství kalorií obsažené asi v 0,5 kg tuku. Cílová hodnota kalorií samotná by Vám měla umožnit snižovat tělesnou hmotnost postupně a trvale asi o 0,5 kg za týden, aniž byste měl/a pocit nespokojenosti nebo strádání.

Denní příjem potravy s nižším obsahem než 1200 kalorií se nedoporučuje.

Pro stanovení cílových hodnot kalorií budete také potřebovat znát úroveň tělesné aktivity. Čím jste aktivnější, tím vyšší je cílová hodnota kalorií.

- „Nízký stupeň aktivity“ znamená, že se denně věnujete málo nebo se vůbec nevěnujete chůzi, stoupaní po schodech, práci na zahradě nebo jiné tělesné aktivitě.
- „Střední stupeň aktivity“ znamená, že při tělesné aktivitě spálíte 150 kcal denně, např. chůze na vzdálenost 3 km, práce na zahradě 30 až 45 minut nebo běh na vzdálenost 2 km za 15 minut. Zvolte si ten stupeň, který nejvíce odpovídá Vašemu dennímu režimu. Pokud si nejste jistý/á, jaký je stupeň Vaší aktivity, zvolte úroveň nízký stupeň aktivity.

Ženy

Nízký stupeň aktivity	Do 68,1 kg	1200 kalorií
	68,1 kg až 74,7 kg	1400 kalorií
	74,8 kg až 83,9 kg	1600 kalorií
	84,0 kg a více	1800 kalorií
Střední stupeň aktivity	Do 61,2 kg	1400 kalorií
	61,3 kg až 65,7 kg	1600 kalorií
	65,8 kg a více	1800 kalorií

Muži

Nízký stupeň aktivity	Do 65,7 kg	1400 kalorií
	65,8 kg až 70,2 kg	1600 kalorií
	70,3 kg a více	1800 kalorií
Střední stupeň aktivity	59,0 kg a více	1800 kalorií

Jak stanovit cílovou hodnotu tuků

Následující tabulka ukazuje, jak si stanovit cílovou hodnotu tuků podle množství kalorií, které máte povolené na den. Naplánujte si tři hlavní jídla denně. Pokud jste si např. stanovil/a cílovou hodnotu 1400 kalorií na den, maximální množství tuku povolené na jedno jídlo bude 15 g. Abyste dodržel/a denní povolené množství tuku, svačiny by neměly obsahovat více než 3 g tuku.

Množství kalorií, které můžete pozřít za den	Maximální množství tuku povolené v jednom jídle	Maximální množství tuku povolené ve svačinách za den
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Zapamatujte si:

- Dodržujte reálné cílové hodnoty kalorií a tuků, protože je to dobrý způsob, jak dlouhodobě udržet dosažené snížení tělesné hmotnosti.
- Zapisujte si vše, co jíte do stravovacího deníku včetně obsahu kalorií a tuků.
- Snažte se být tělesně aktivnější ještě předtím, než začnete tobolek užívat. Tělesná aktivita je důležitou součástí programu na snížení tělesné hmotnosti. Pokud jste předem necvičil/a, poraďte se nejdříve se svým lékařem.

- Pokračujte v tělesné aktivitě během užívání přípravku Orlistat Sandoz 60 mg i poté, co léčbu ukončíte.

Program na snížení tělesné hmotnosti pomocí přípravku Orlistat Sandoz 60 mg kombinuje užívání tobolek se stravovacím plánem a širokou škálou zdrojů tak, aby Vám pomohl porozumět tomu, jak dodržovat dietu se sníženým množstvím kalorií a nízkým obsahem tuku a doporučení, jak být aktivnější.