

ULOTKA DLA PACJENTA: INFORMACJA DLA UŻYTKOWNIKA

Orlistat 123ratio, 60 mg, kapsułki, twarde *Orlistatum*

Należy przeczytać uważnie całą ulotkę, ponieważ zawiera ona informacje ważne dla pacjenta.

Lek ten jest dostępny bez recepty. Aby jednak uzyskać najlepszy wynik leczenia, należy stosować lek Orlistat 123ratio ostrożnie.

- Należy zachować tę ulotkę, aby w razie potrzeby móc ją ponownie przeczytać.
- Należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty, jeśli potrzebna jest rada lub dodatkowa informacja.
- Jeśli utrata masy ciała nie nastąpi po 12 tygodniach stosowania leku Orlistat 123ratio, należy skontaktować się z lekarzem lub farmaceutą. Może być konieczne zaprzestanie stosowania leku.
- Jeśli nasili się którykolwiek z objawów niepożądanych lub wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane niewymienione w ulotce, należy powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceutce.

Spis treści ulotki:

1. Co to jest Orlistat 123ratio i w jakim celu się go stosuje
2. Informacje ważne przed zastosowaniem leku Orlistat 123ratio
3. Jak stosować Orlistat 123ratio
4. Możliwe działania niepożądane
5. Jak przechowywać Orlistat 123ratio
6. Inne informacje

1. CO TO JEST ORLISTAT 123RATIO I W JAKIM CELU SIĘ GO STOSUJE

Orlistat 123ratio stosuje się w leczeniu otyłości u osób dorosłych, w wieku powyżej 18 lat, z nadwagą, których wskaźnik masy ciała (BMI) wynosi 28 lub więcej. Orlistat 123ratio należy stosować z dietą o zmniejszonej kaloryczności i obniżonej zawartości tłuszczu.

Wskaźnik BMI pozwala określić, czy dana osoba ma prawidłową masę ciała, czy też ma nadwagę w stosunku do swojego wzrostu.

Poniższa tabela pomoże określić, czy dana osoba ma nadwagę i czy Orlistat 123ratio jest dla niej wskazany.

W tabeli należy odszukać swój wzrost. Jeżeli masa ciała wynosi mniej niż masa ciała podana dla danego wzrostu nie należy przyjmować leku Orlistat 123ratio.

Wzrost	Masa ciała
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

Zagrożenia związane z nadwagą

Nadwaga zwiększa ryzyko wystąpienia wielu poważnych chorób, takich jak cukrzyca i choroby serca. Schorzenia te mogą nie powodować złego samopoczucia, zatem należy przeprowadzić u lekarza badania ogólnego stanu zdrowia.

Jak działa Orlistat 123ratio

Substancja czynna leku Orlistat 123ratio działa na tłuszcz znajdujący się w przewodzie pokarmowym. Blokuje wchłanianie około jednej czwartej tłuszczu z pożywienia. Ten tłuszcz zostanie usunięty z organizmu wraz ze stolcem. Możliwe jest wystąpienie działań niepożądanych mających związek z dietą (patrz punkt 4). Dlatego tak ważne jest utrzymywanie diety o obniżonej zawartości tłuszczu. Jeżeli pacjent będzie postępował zgodnie z zaleceniami, działanie kapsułek będzie wspierać jego wysiłki, pomagając stracić na wadze więcej niż po zastosowaniu wyłącznie diety. Na każde 2 kg, które można stracić w wyniku samej diety, Orlistat 123ratio może pomóc zrzucić dodatkowo 1 kg.

2. INFORMACJE WAŻNE PRZED ZASTOSOWANIEM LEKU ORLISTAT 123RATIO

Kiedy nie stosować leku Orlistat 123ratio

- poniżej wieku 18 lat;
- podczas ciąży lub w okresie karmienia piersią;
- podczas przyjmowania cyklosporyny, stosowanej po przeszczepieniu organów, w ciężkich postaciach reumatoidalnego zapalenia stawów i niektórych poważnych chorobach skóry;
- w razie przyjmowania warfaryny lub innych leków przeciwzakrzepowych;
- w razie uczulenia (nadwrażliwości) na orlistat lub inne składniki leku Orlistat 123ratio (patrz punkt 6);
- w razie cholestazy (stanu, w którym zablokowany jest wypływ żółci z wątroby);
- w razie rozpoznanych przez lekarza problemów z wchłanianiem pożywienia (przewlekły zespół złego wchłaniania).

Kiedy zachować szczególną ostrożność stosując lek Orlistat 123ratio

Osoby chore na cukrzycę powinny zgłosić się do lekarza, aby dostosować dawkę leku przeciwcukrzycowego.

Osoby z chorobami nerek: Należy porozmawiać z lekarzem przed rozpoczęciem przyjmowania leku Orlistat 123ratio, jeśli występują choroby nerek. Stosowanie orlistatu może powodować wystąpienie kamieni nerkowych u pacjentów z przewlekłymi chorobami nerek.

Stosowanie innych leków

W przypadku przyjmowania innych leków, Orlistat 123ratio może zaburzać ich działanie. Należy poinformować lekarza lub farmaceutę o innych aktualnie lub ostatnio przyjmowanych lekach, dotyczy to również leków wydawanych bez recepty.

Nie należy przyjmować leku Orlistat 123ratio z następującymi lekami:

- cyklosporyną: cyklosporynę stosuje się po przeszczepie organów, w ciężkiej postaci reumatoidalnego zapalenia stawów i niektórych poważnych chorobach skóry;
- warfaryną lub innymi lekami przeciwzakrzepowymi;
- akarbozą (lek przeciwcukrzycowy stosowany w leczeniu cukrzycy typu drugiego). Leku Orlistat 123ratio nie zaleca się pacjentom stosującym akarbozę.

Stosowanie leku Orlistat 123ratio i doustnych pigułek antykoncepcyjnych

Doustne pigułki antykoncepcyjne mogą okazać się mniej skuteczne, jeżeli wystąpi ostra biegunka. W przypadku ostrej biegunki należy stosować dodatkową metodę zapobiegania ciąży.

Stosowanie leku Orlistat 123ratio i preparatów wielowitaminowych

Zaleca się codzienne przyjmowanie preparatu wielowitaminowego. Orlistat 123ratio może obniżać stężenie niektórych witamin wchłanianych przez organizm. Preparat wielowitaminowy powinien zawierać witaminy takie, jak A, D, E oraz K. Preparat wielowitaminowy należy przyjmować przed snem, kiedy nie stosuje się leku Orlistat 123ratio, aby mieć pewność, że witaminy zostaną wchłonięte.

Przed rozpoczęciem przyjmowania leku Orlistat 123ratio należy porozmawiać z lekarzem lub farmaceutą jeśli stosuje się:

- amiodaron (stosowany w zaburzeniach rytmu serca);
- leki na tarczycę (lewotyroksynę), ponieważ może być konieczne dostosowanie ich dawkowania i przyjmowanie leków o różnych porach dnia;
- leki przeciwpadaczkowe, ponieważ należy omówić z lekarzem jakiegokolwiek zmiany w częstotliwości i nasileniu występowania drgawek.

Przyjmując Orlistat 123ratio należy porozmawiać z lekarzem lub farmaceutą

- jeżeli przyjmuje się leki przeciw nadciśnieniu, gdyż może okazać się niezbędne dostosowanie ich dawkowania;
- jeżeli przyjmuje się leki obniżające stężenie cholesterolu, gdyż może okazać się niezbędne dostosowanie ich dawkowania.

Przyjmowanie leku Orlistat 123ratio z jedzeniem i piciem

Orlistat 123ratio należy stosować z dietą o zmniejszonej kaloryczności i obniżonej zawartości tłuszczu. Należy spróbować zastosować taką dietę przed rozpoczęciem kuracji. W celu uzyskania informacji o właściwych wartościach kalorii i tłuszczu patrz *Pozostałe pomocne informacje* w punkcie 6.

Lek Orlistat 123ratio należy przyjmować w porze głównych posiłków. Oznacza to zazwyczaj przyjmowanie po 1 kapsułce w porze śniadania, obiadu i kolacji. Jeżeli posiłku nie spożyto lub gdy nie zawierał on tłuszczu, nie należy przyjmować kapsułki. Orlistat 123ratio nie działa jeżeli posiłek w ogóle nie zawiera tłuszczu.

W przypadku spożycia posiłku bogatego w tłuszcz nie należy przyjmować więcej niż jednej kapsułki. Przyjęcie kapsułki z posiłkiem zawierającym zbyt dużo tłuszczu zwiększa szanse wystąpienia działań niepożądanych mających związek z dietą (patrz punkt 4). Podczas przyjmowania leku Orlistat 123ratio należy unikać posiłków o wysokiej zawartości tłuszczu.

Ciąża i karmienie piersią

W okresie ciąży i karmienia piersią nie należy przyjmować leku Orlistat 123ratio.

Prowadzenie pojazdów i obsługiwanie maszyn

Nie stwierdzono wpływu na zdolność prowadzenia pojazdów lub obsługiwanie maszyn w ruchu.

3. JAK STOSOWAĆ ORLISTAT 123RATIO

Przygotowywanie się do odchudzania

1. Wyznaczenie daty rozpoczęcia kuracji

Należy wybrać z wyprzedzeniem dzień, w którym rozpocznie się stosowanie kapsułek. Przed rozpoczęciem kuracji lekiem Orlistat 123ratio należy wprowadzić dietę o zmniejszonej kaloryczności i obniżonej zawartości tłuszczu, aby organizm miał kilka dni na przyzwyczajenie się do nowych nawyków żywieniowych. Spożywane produkty należy zapisywać w dzienniczku żywienia. Stosowanie dzienniczków żywienia umożliwia kontrolę ilości i rodzaju spożywanych produktów oraz ułatwia wprowadzenie zmian w żywieniu.

2. Ustalenie docelowej utraty na wadze

Należy przemyśleć, ile pragnie się schudnąć i określić docelową wagę ciała. Realistyczny cel, to spadek masy ciała o 5% do 10% w stosunku do wartości początkowej. Ilość traconych kilogramów w każdym tygodniu kuracji może być różna. Należy nastawić się na stopniowy i stały spadek masy ciała o około 0,5 kg tygodniowo.

3. Ustalenie docelowych ilości kalorii i tłuszczu

W celu osiągnięcia wyznaczonej utraty na wadze istotne jest ustalenie optymalnej ilości spożywanych dziennie kalorii i tłuszczu. W celu uzyskania porady patrz *Pozostałe przydatne informacje* w punkcie 6.

Przyjmowanie leku Orlistat 123ratio

Dorośli w wieku 18 lat i powyżej:

- Przyjmować po jednej kapsułce trzy razy na dobę.
- Przyjmować Orlistat 123ratio w porze posiłków. Zazwyczaj oznacza to po jednej kapsułce w porze śniadania, obiadu i kolacji. Należy upewnić się, że trzy posiłki są zrównoważone pod względem żywieniowym, mają zmniejszoną kaloryczność i obniżoną zawartość tłuszczu.
- W razie pominięcia posiłku lub, gdy posiłek nie zawiera tłuszczu, nie należy przyjmować leku Orlistat 123ratio. Jeżeli posiłek w ogóle nie zawiera tłuszczu, Orlistat 123ratio nie działa.
- Lek Orlistat 123ratio może być przyjmowany tuż przed posiłkiem, podczas posiłku lub w ciągu jednej godziny po jego spożyciu.
- Kapsułki należy połykać popijając wodą.
- Nie zażywać więcej niż 3 kapsułki na dobę.
- Spożywać posiłki o obniżonej zawartości tłuszczu, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia działań niepożądanych związanych z dietą (patrz punkt 4).
- Przed rozpoczęciem kuracji warto zwiększyć aktywność fizyczną, ponieważ stanowi ona ważną część programu odchudzania. Osoby, które uprzednio nie ćwiczyły powinny najpierw skonsultować się z lekarzem.
- Kontynuować ćwiczenia fizyczne przyjmując Orlistat 123ratio oraz po zakończeniu kuracji.

Jak długo należy przyjmować Orlistat 123ratio

- Nie zaleca się przyjmowania leku Orlistat 123ratio dłużej niż sześć miesięcy.
- Jeżeli po 12 tygodniach stosowania leku Orlistat 123ratio nie następuje spadek masy ciała, należy zwrócić się po poradę do farmaceuty lub lekarza, którzy mogą zalecić przerwanie kuracji lekiem Orlistat 123ratio.
- Skuteczne odchudzanie się nie polega na krótkookresowej zmianie nawyków żywieniowych. Osoby, które chcą schudnąć i utrzymać niższą wagę powinny zmienić styl życia, nawyki żywieniowe i utrzymać aktywność fizyczną.

Zastosowanie większej niż zalecana dawki leku Orlistat 123ratio

Nie przyjmować więcej niż 3 kapsułki leku na dobę.

- W razie zażycia zbyt wielu kapsułek, należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.

Pominięcie zastosowania leku Orlistat 123ratio

W razie pominięcia zażycia kapsułki:

- Jeśli od ostatniego głównego posiłku upłynęła mniej niż godzina, należy zażyć pominiętą kapsułkę.
- Jeśli od ostatniego głównego posiłku upłynęła więcej niż godzina, nie należy zażywać pominiętej kapsułki. Należy odczekać i przyjąć jak zwykle kolejną dawkę w czasie następnego głównego posiłku.

4. MOŻLIWE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE

Jak każdy lek, Orlistat 123ratio może powodować działania niepożądane, chociaż nie u każdego one wystąpią.

Większość częstych działań niepożądanych po zastosowaniu leku Orlistat 123ratio (na przykład wiatry, z lub bez oleistego plamienia, nagłe lub częstsze parcie na stolec i luźne stolce) jest związanych z działaniem leku (patrz punkt 1). Aby zapobiec wystąpieniu działań niepożądanych mających związek z dietą należy spożywać posiłki o obniżonej zawartości tłuszczu.

Poważne działania niepożądane (częstość występowania tych działań niepożądanych jest nieznana)

Poważne reakcje alergiczne

- objawy poważnych reakcji alergicznych obejmują: poważne trudności w oddychaniu, potliwość, wysypkę, świąd, opuchnięcie twarzy, przyspieszone bicie serca, zapaść.
- Przerwać kurację i niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.

Inne poważne działania niepożądane

- krwawienia z odbytu
- uchyłkowatość (zapalenie jelita grubego). Objawy mogą obejmować bóle w dolnej części brzucha, zwłaszcza po lewej stronie, którym może towarzyszyć gorączka i zaparcie.
- zapalenie trzustki. Objawy mogą obejmować ostry ból brzucha, czasem promieniujący w kierunku pleców, możliwe jest wystąpienie gorączki, nudności i wymiotów.
- pęcherze skórne (w tym pęcherze pękające)
- ostry ból brzucha wywołany kamieniami żółciowymi
- zapalenie wątroby. Objawy mogą obejmować zażółcenie skóry i oczu, świąd, ciemne zabarwienie moczu, ból brzucha i tkliwość wątroby (na co wskazuje ból pod klatką piersiową, z prawej strony), czasem z utratą apetytu.
- nefropatia szczawianowa (nagromadzenie szczawianu wapnia mogące prowadzić do kamicy nerkowej). Patrz Rozdział 2 „Kiedy zachować szczególną ostrożność stosując lek Orlistat 123ratio”.
- Przerwać kurację i niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.

Bardzo częste działania niepożądane (mogą występować częściej niż u 1 na 10 osób)

- wiatry (wzdęcia z oddawaniem wiatrów), z oleistym płamieniem lub bez niego
- nagłe parcie na stolec
- tłuszczowe lub oleiste stolce
- luźne stolce.
- Należy powiadomić lekarza lub farmaceutę, jeżeli którykolwiek z objawów niepożądanych nasili się lub stanie się kłopotliwy.

Częste działania niepożądane (mogą występować u 1 na 10 osób)

- ból brzucha
 - nietrzymanie stolca
 - rzadkie (lub płynne) stolce
 - częstsze wypróżnienia
 - niepokój.
- Należy powiadomić lekarza lub farmaceutę, jeżeli którykolwiek z objawów niepożądanych nasili się lub stanie się kłopotliwy.

Wpływ na wyniki badania krwi (występuje z nieznaną częstością)

- podwyższenie aktywności niektórych enzymów wątrobowych
- wpływ na krzepliwość krwi u osób przyjmujących warfarynę lub inne leki przeciwzakrzepowe (antykoagulanty)
- Poddając się badaniu krwi, należy powiadomić lekarza o przyjmowaniu leku Orlistat 123ratio.

Jeżeli nasili się którykolwiek z objawów niepożądanych lub wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane niewymienione w ulotce, należy powiadomić lekarza lub farmaceutę.

Jak radzić sobie z działaniami niepożądanymi mającymi związek z dietą

Najczęściej występujące działania niepożądane wynikają z wydalania części tłuszczu z organizmu wskutek zastosowania leku. Zazwyczaj występują one w ciągu kilku pierwszych tygodni kuracji, zanim pacjent nauczy się ograniczać ilość tłuszczu w diecie. Wystąpienie działań niepożądanych mających związek z dietą może oznaczać, że spożyto więcej tłuszczu, niż jest to zalecane.

Aby ograniczyć działania niepożądane związane z dietą należy:

- Kilka dni a nawet tydzień przed rozpoczęciem przyjmowania kapsułek wprowadzić dietę o obniżonej zawartości tłuszczu.
- Sprawdzić zawartość tłuszczu w ulubionych potrawach i określić wielkość porcji, co zmniejszy prawdopodobieństwo przypadkowego przekroczenia właściwej ilości tłuszczu.
- Ilość spożywanego dziennie tłuszczu należy rozłożyć równomiernie na wszystkie posiłki. Nie należy „oszczędzać” tłuszczu i kalorii, aby potem spożyć je w ciągu jednego wysokotłuszczowego posiłku lub deseru, jak to jest dopuszczalne w niektórych dietach odchudzających.
- Większość osób, u których występują te działania niepożądane jest w stanie je opanować dostosowując odpowiednio dietę.

Nie należy niepokoić się, jeśli działania niepożądane nie wystąpią. Ich brak nie oznacza, że Orlistat 123ratio nie działa.

5. JAK PRZECHOWYWAĆ ORLISTAT 123RATIO

Przechowywać w miejscu niedostępnym i niewidocznym dla dzieci.

Nie przechowywać w temperaturze powyżej 25°C.

Przechowywać w oryginalnym opakowaniu w celu ochrony przed światłem i wilgocią.

Nie stosować po upływie terminu ważności umieszczonego na opakowaniu. Termin ważności oznacza ostatni dzień danego miesiąca.

Kapsułki zapakowane w butelki można używać w ciągu 6 miesięcy od dnia pierwszego otwarcia butelki.

Leków nie należy wyrzucać do kanalizacji lub domowych pojemników na odpadki. Należy zapytać farmaceutę co zrobić z lekami, których się już nie potrzebuje. Takie postępowanie pomoże chronić środowisko.

6. INNE INFORMACJE

Co zawiera Orlistat 123ratio

Substancją czynną leku jest orlistat. Każda kapsułka, twarda zawiera 60 mg orlistatu.

Pozostałe składniki to:

wypełnienie kapsułki: celuloza mikrokryształiczna PH112, karboksymetyloskrobia sodowa (typ A), krzemionka koloidalna bezwodna, sodu laurylosiarczan.

otoczka kapsułki: żelatyna, tytanu dwutlenek (E 171), indygotyna (E 132).

Jak wygląda Orlistat 123ratio i co zawiera opakowanie

Kapsułki posiadają jasnoniebieskie wieczko oraz jasnoniebieski korpus.

Orlistat 123ratio jest dostępny w opakowaniach po 42, 84, 120 kapsułek. Nie wszystkie rodzaje opakowań muszą znajdować się w obrocie.

Podmiot odpowiedzialny

123ratio Sp. z o.o.
ul. Emilii Plater 53
00-113 Warszawa

Wytwórca

Zakłady Farmaceutyczne POLPHARMA SA
ul. Pelplińska 19, 83-200 Starogard Gdański

Merckle GmbH
Ludwig-Merckle-Strasse 3
89143 Blaubeuren
Niemcy

W celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji należy zwrócić się do lokalnego przedstawiciela podmiotu odpowiedzialnego:

123ratio Sp z o.o.
Tel: + 48 22 345 93 00

Data zatwierdzenia ulotki:

POZOSTAŁE PRZYDATNE INFORMACJE

Zagrożenia związane z nadwagą

Nadwaga wpływa niekorzystnie na stan zdrowia i zwiększa ryzyko wystąpienia poważnych problemów zdrowotnych takich jak:

- nadciśnienie
- cukrzyca
- choroba serca
- udar
- niektóre rodzaje nowotworów
- zapalenie kości i stawów.

Należy porozmawiać z lekarzem na temat ryzyka wystąpienia tych schorzeń.

Znaczenie odchudzania

Spadek masy ciała i jego utrzymanie, na przykład poprzez poprawę diety i zwiększenie aktywności fizycznej, może pomóc zmniejszyć ryzyko wystąpienia poważnych zaburzeń i pomóc poprawić stan zdrowia.

Pomocne wskazówki dotyczące diety oraz docelowych ilości kalorii i tłuszczu podczas przyjmowania leku Orlistat 123ratio

Orlistat 123ratio należy stosować ze zbilansowaną dietą o zmniejszonej kaloryczności i obniżonej zawartości tłuszczu. Kapsułki zapobiegają wchłanianiu części tłuszczu z pożywienia, lecz nadal można spożywać żywność ze wszystkich głównych grup.

Ważne jest zwracanie uwagi na ilość kalorii i tłuszczu w pożywieniu, ale należy pamiętać o stosowaniu zrównoważonej diety. Należy wybierać posiłki zróżnicowane pod względem składników odżywczych i nauczyć się zdrowego odżywiania na przyszłość.

Dlaczego ważne jest ustalenie docelowej ilości kalorii i tłuszczu

Kalorie stanowią miarę energii, której potrzebuje organizm. Czasem określane są jako kilokalorie lub kcal. Stosowaną jednostką są również kilodżule. Wartości te umieszczane są na opakowaniach żywności.

- Docelowa ilość kalorii, to maksymalna ilość, która powinna być spożyta każdego dnia. Patrz tabela w dalszej części tego punktu.

- Docelowa ilość gramów tłuszczu, to maksymalna ilość gramów tłuszczu, która będzie spożyta z każdym posiłkiem. Tabela zawierająca docelowe ilości tłuszczu w diecie umieszczona jest poniżej, pod informacją o ustalaniu docelowej ilości kalorii.
- Ze względu na sposób działania leku Orlistat 123ratio, kontrolowanie docelowej ilości tłuszczu ma kluczowe znaczenie. Podczas stosowania leku Orlistat 123ratio organizm wydala więcej tłuszczu, dlatego organizm może „usiłować” wyrównać ilość spożywanego tłuszczu przez zwiększenie łaknienia. Spożywanie zalecanych ilości tłuszczu jest istotne dla osiągnięcia pożądanej utraty masy ciała i zminimalizowania ryzyka wystąpienia działań niepożądanych.
- Utrata masy ciała powinna następować stopniowo i w sposób stały. Optymalna jest utrata ok. 0,5 kg tygodniowo.

Sposób ustalenia docelowej ilości kalorii

W tabeli poniżej znajdują się właściwe dla kuracji wartości kaloryczne niższe o około 500 kilokalorii na dobę niż te, których potrzebuje organizm do utrzymania obecnej masy ciała. Takie ograniczenie oznacza spożywanie o ok. 3500 kilokalorii tygodniowo mniej, co powinno skutkować utratą 0,5 kg tłuszczu.

Sama docelowa ilość kalorii powinna pozwolić stopniowo i stale tracić na wadze w tempie około 0,5 kg tygodniowo, bez poczucia frustracji i wyrzeczeń.

Nie zaleca się spożywania mniej niż 1200 kilokalorii na dobę.

Aby ustalić docelową ilość kalorii należy określić indywidualny poziom aktywności fizycznej. Im wyższa aktywność, tym wyższe zapotrzebowanie na kalorie.

- Niska Aktywność oznacza, że codziennie mało lub w ogóle nie spaceruje się, nie wchodzi się po schodach, nie pracuje w ogrodzie ani nie wykazuje innej aktywności fizycznej.
- Umiarkowana Aktywność oznacza, że spala się około 150 kilokalorii na dobę w ramach aktywności fizycznej na przykład idąc pieszo trzy kilometry, pracując w ogrodzie przez 30 do 45 minut lub przebiegając dwa kilometry w ciągu 15 minut. Należy wybrać stopień, który najbardziej pasuje do codziennego trybu życia. W razie braku pewności, do którego stopnia można się przypisać, należy wybrać Niską Aktywność.

Kobiety

Niska Aktywność	poniżej 68,1 kg	1200 kcal
	68,1 kg do 74,7 kg	1400 kcal
	74,8 kg do 83,9 kg	1600 kcal
	84,0 kg i więcej	1800 kcal
Umiarkowana Aktywność	poniżej 61,2 kg	1400 kcal
	61,3 kg do 65,7 kg	1600 kcal
	65,8 kg i więcej	1800 kcal

Mężczyźni

Niska Aktywność	poniżej 65,7 kg	1400 kcal
	65,8 kg do 70,2 kg	1600 kcal
	70,3 kg i więcej	1800 kcal
Umiarkowana Aktywność	59,0kg i więcej	1800 kcal

Określenie docelowej ilości tłuszczu

Poniższa tabela wskazuje sposób określenia docelowej ilości tłuszczu w oparciu o ilość kalorii, jaka może być spożyta dziennie. Należy zaplanować trzy posiłki na dobę. Jeżeli na przykład właściwa ilość kalorii wynosi 1400 kcal na dobę to maksymalna ilość tłuszczu, jaką może zawierać pojedynczy posiłek wyniesie 15 g. Aby przestrzegać wyznaczonej dobowej ilości spożywanego tłuszczu, przekąski nie powinny zawierać więcej niż 3 g tłuszczu.

Ilość kilokalorii,	Maksymalna ilość	Maksymalna
--------------------	------------------	------------

jaką można przyjąć dziennie	tłuszczu dozwolona na 1 posiłek	ilość tłuszczu dozwolona na 1 przekąskę
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Ważne

- Należy przestrzegać realistycznych docelowych ilości kalorii i tłuszczu, co wpływa na długookresowe utrzymanie osiągniętego zmniejszenia masy ciała.
- Powinno się zapisywać w dzienniczku żywieniowym spożywane posiłki z uwzględnieniem zawartości kalorii i tłuszczu.
- Przed rozpoczęciem kuracji powinno się spróbować zwiększyć aktywność fizyczną, ponieważ stanowi ona ważną część programu odchudzania. W razie wcześniejszego braku aktywności fizycznej, należy skonsultować się z lekarzem.
- Zaleca się utrzymanie aktywności fizycznej podczas przyjmowania leku Orlistat 123ratio oraz po zakończeniu kuracji.

Na program odchudzania składają się: kapsułki Orlistat 123ratio, plan żywienia, informacje z wielu źródeł na temat prawidłowej, niskokalorycznej diety o obniżonej zawartości tłuszczu oraz instrukcja zawierająca wskazówki dotyczące zwiększonej aktywności fizycznej.