

Wie is Flinddal?

Hoge kwaliteit

Flinndal is één van de grootste leveranciers van voedingssupplementen in Nederland. Flinndal gelooft in producten van hoge kwaliteit met een optimale dosering voor een eerlijke prijs. Daarom is ervoor gekozen om alleen ons eigen merk voedingssupplementen te verkopen. Zo weten we zeker dat we producten verkopen volgens de laatste wetenschappelijke inzichten die voldoen aan alle kwaliteitseisen.

Fijne service

Bij kwaliteit hoort ook fijne service. Daarom is onze klantenservice gratis bereikbaar en mag je elk pakket tot 30 dagen na ontvangst kosteloos retourneren. Bestel je voor 22:00 uur? Dan heb je de bestelling de volgende dag al in huis (bezorgdagen zijn van dinsdag t/m zaterdag).

Kies voor de kwaliteit van Flinddal

- ✓ HACCP gecertificeerde productie
- ✓ Wetenschappelijk onderbouwd
- ✓ Ontwikkeld door specialisten
- ✓ Geen onnodige toevoegingen
- ✓ Veilig gedoseerd

Heb je vragen over het innemen van Flinndal WLS Tablet of Flinndal WLS Capsule?

Onze klantenservice zit elke werkdag van 9:00 tot 19:00 uur en op zaterdag tussen 10:00 tot 16:00 uur voor je klaar om vragen te beantwoorden. Je kunt bellen naar het gratis telefoonnummer 0800-7080 of een e-mail sturen naar klantenservice@flinndal.nl.

Gezondheid is belangrijk en dat vraagt om kwaliteit

Die kwaliteit vind je bij Flinddal

www.flinndal.nl

FLINDDAL®

FLINDDAL®

Tips voor het innemen van Flinndal WLS Tablet of Flinndal WLS Capsule

Je gaat starten met Flinndal WLS Tablet of Flinndal WLS Capsule. Een goede beslissing, omdat je hiermee de juiste hoeveelheid vitaminen en mineralen binnenkrijgt die je nodig hebt na een gastric bypass.

Om je een beetje wegwijs te maken in het gebruik van het tablet of de capsule hebben wij informatie en tips over het gebruik van Flinndal WLS Tablet of Flinndal WLS Capsule voor je op een rijtje gezet. Ook als je last krijgt van hoofdpijn of misselijkheid, vind je in dit document informatie over wat je in zo'n situatie kunt doen.

Ideale dosering na een gastric bypass

Bij het samenstellen van onze producten letten we bij Flinndal goed op de kwaliteit. Om de beste kwaliteit te kunnen garanderen, hebben wij onze Flinndal WLS producten ontwikkeld volgens de nieuwste wetenschappelijke onderzoeken. Deze onderzoeken vind je onder het tabblad onderzoek op de productpagina www.flinndal.nl/wls

In deze onderzoeken is gekeken naar de hoeveelheid vitaminen en mineralen in het bloed bij mensen na een gastric bypass. De samenstelling van Flinndal WLS Tablet en WLS Capsule is hierop afgestemd. Zo vind je bijvoorbeeld een hoge dosering van vitamine B12, D en ijzer in het tablet en de capsule. Van andere vitaminen en mineralen zit er juist weer wat minder in, omdat deze vaak al voldoende aanwezig zijn in je bloed. De lage dosering is dan een goede aanvulling op je dagelijkse voeding en zorgt ervoor dat je niet teveel binnenkrijgt.



Uitleg innemen Flinndal WLS Tablet of Flinndal WLS Capsule

Starten met Flinndal WLS

Je mag drie weken voordat je geopereerd wordt al beginnen met het slikken van Flinndal WLS Tablet of Flinndal WLS Capsule.

Neem het tablet of de capsule één uur na de maaltijd

Neem het tablet of de capsule niet in op een nuchtere maag, maar neem het tablet één uur na de maaltijd in, samen met bijvoorbeeld een klein slokje water.

Flinndal WLS Tablet en Flinndal WLS Capsule in combinatie met Flinndal Calcium kauwtablet

Flinndal WLS Tablet en Flinndal WLS Capsule bevatten geen calcium omdat dit de opname van het ijzer vermindert. Het is wel belangrijk om voldoende calcium binnen te krijgen. Kies daarom voor Flinndal Calcium kauwtablet. Neem het kauwtablet minimaal twee uur na Flinndal WLS Tablet of Flinndal WLS Capsule in, zodat je lichaam de tijd heeft om het ijzer goed op te nemen.



De kwaliteit van Flinndal WLS Tablet en Flinndal WLS Capsule

Om de beste kwaliteit te kunnen garanderen, zijn onze producten ontwikkeld volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Zo weten we precies de hoeveelheid van alle vitaminen en mineralen die jij na een gastric bypass nodig hebt om tekorten aan voedingsstoffen te voorkomen. Je vindt bijvoorbeeld een hoge dosering van vitamine B12, D en ijzer in het tablet of de capsule.

De voordelen van Flinndal WLS Tablet

- ✓ Speciaal voor na een gastric bypass
- ✓ Dosering gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten
- ✓ Krachtig tablet met breekstreepje, één per dag
- ✓ Valt na inname snel uit elkaar voor een goede opname
- ✓ Voordeliger dan vergelijkbare WLS supplementen
- ✓ Met gratis tablettensnijder t.w.v. € 4,95*

De voordelen van Flinndal WLS Capsule

- ✓ Speciaal voor na een gastric bypass
- ✓ Dosering gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten
- ✓ Krachtige capsule, één per dag
- ✓ Lost na inname snel op in de maag voor een goede opname
- ✓ Voordeliger dan vergelijkbare WLS supplementen

Andere tips

Regelmaat is erg belangrijk. Eet ongeveer zes keer per dag: ontbijt, lunch, avondeten en iets kleins tussendoor zoals fruit of kwark.

Het is belangrijk om na een gastric bypass niet voor, tijdens of na de maaltijd te drinken, maar minimaal 30 minuten te wachten. Niet alleen na de operatie, maar ook de rest van je leven.

Eet rustig en kauw je eten goed.

Stop met eten en drinken zodra je het gevoel krijgt vol te zitten.

* Met gratis tablettensnijder bij een kwartaalverpakking Flinndal WLS Tablet



Vraag en antwoord over Flinndal WLS Tablet



Ik vind het lastig om het tablet door te slikken

Niet iedereen vindt het gemakkelijk om een tablet door te slikken. Probeer je hoofd recht te houden als je slikt. Gooi dus niet tijdens het slikken je hoofd naar achteren, want daarmee sluit je juist je keel af, waardoor het lastiger wordt om het tablet door te slikken.

Het tablet is te groot of valt zwaar op de maag

Vind je het lastig om in een keer het tablet in te nemen? Of valt deze zwaar op de maag? Dan kan je de inname ook verdelen over de dag. Het tablet heeft een handig breekstreepje zodat je het (met de gratis tablettensnijder*) eenvoudig in twee stukken kunt verdelen. Neem het tablet altijd één uur na de maaltijd in, samen met een klein slokje water.

Vraag en antwoord over Flinndal WLS Capsule



Ik vind het lastig om de capsule door te slikken

Niet iedereen vindt het gemakkelijk om een capsule in zijn geheel door te slikken. Probeer je hoofd recht te houden als je slikt. Gooi dus niet tijdens het slikken je hoofd naar achteren, want daarmee sluit je juist je keel af, waardoor het lastiger wordt om de capsule door te slikken. Ook kan het helpen om de capsule in de mond een beetje vochtig te maken, zodat de buitenlaag niet kan vastplakken. Zo glijdt de capsule makkelijker door de keel.

Hoe kan ik de capsule het beste innemen?

De capsule kun je het beste met een klein slokje water innemen. Je kunt er ook voor kiezen om yoghurt of ander vloeibaar voedingsmiddel te gebruiken. Neem dan een klein beetje met een lepel in de mond samen met de capsule en slik dit door.

Mag ik de capsule openbreken?

Wanneer het doorslikken van de capsule toch niet lukt, adviseren wij om Flinndal WLS Tablet eens te proberen. Deze kun je doormidden breken met een handig breekstreepje, zodat het innemen makkelijker wordt.

Algemene vragen over het gebruik van Flinndal WLS Tablet of Flinndal WLS Capsule

Ik word misselijk na inname

Sommige mensen worden misselijk nadat ze Flinndal WLS Tablet of Flinndal WLS Capsule hebben ingenomen. Dit kan voorkomen wanneer je het tablet of de capsule op een nuchtere maag inneemt. Probeer het tablet of de capsule daarom dus altijd één uur na de maaltijd in te nemen samen met een klein slokje water. Je kunt uitproberen welke maaltijd van de dag voor jou het beste werkt om de misselijkheid te voorkomen.

Word je ondanks het innemen na de maaltijd alsnog vaak misselijk? Als je het tablet gebruikt, kan je deze verdeeld over de dag innemen. Bijvoorbeeld één uur na het ontbijt en één uur na het avondeten. Je kunt de tablettensnijder gebruiken om het tablet in stukjes te breken. Gebruik je de capsule, dan adviseren wij om over te stappen op het tablet zodat je deze verdeeld over de dag kunt innemen en kunt kijken of de misselijkheid dan verdwijnt.

Ik heb last van opboeren

Sommige mensen hebben last van opboeren na het innemen van Flinndal WLS Tablet of Flinndal WLS Capsule. Om opboeren te voorkomen is het belangrijk om het tablet één uur na de maaltijd met een klein slokje water in te nemen.

Ik krijg hoofdpijn

Een kleine groep mensen kan last krijgen van hoofdpijn na inname van Flinndal WLS Tablet of Flinndal WLS Capsule voor de operatie. Dit kan komen door de hoge dosering vitaminen en mineralen die in het tablet zit. Begin dan één tot drie weken na je operatie met het innemen van het tablet of de capsule.

Ik ben vergeten een tablet of capsule in te nemen

Het kan een keer voorkomen dat je het tablet of de capsule vergeet in te nemen. Dit is niet heel erg, zolang het niet te vaak voorkomt. Je kunt gewoon verder gaan met het innemen van Flinndal WLS Tablet of Flinndal WLS Capsule zoals gebruikelijk. Je hoeft het vergeten product dus niet de volgende dag toch nog in te nemen.

Om de juiste dosering vitaminen en mineralen binnen te krijgen die je helpen je lichaam gezond en fit te houden is het belangrijk om elke dag een tablet of capsule in te nemen.

Wist je dat?

Vitaminen en mineralen erg belangrijk zijn? Ook al merk je er niet altijd direct het effect van, we kunnen niet zonder. We hebben ze nodig voor onze weerstand, energie, zuurstoftransport, voor sterke botten en tanden en nog veel meer! Daarom is het zo belangrijk om elke dag een tablet of capsule in te nemen. Zeker in het geval van een gastric bypass, want uit onderzoek blijkt dat je dan meer kans hebt op een tekort.

