

## Phentermine / Phendimetrazine Hoja de Instrucciones

Tomando Phentermine como prescripción reduce su apetito, reduce antojos (especialmente sal, carbohidrato y dulces), aumenta su enfoque y concentración, aumenta su bien estar, le da energía y promueve motivación.

Phentermine es solo indicado para la persona a quien se le prescribe. **No comparta este medicamento con nadie!**

Si usted se siente corto de respiración o sibilancias, dolor de pecho, palpitaciones, tobillos hinchados, o mariado(a). Pare el medicamento de inmediato y **llame o mande un mensaje de texto a el DR. Colantonio (cellular 516-521-8980).**

**NO** tome el medicamento si esta embarazada, si esta lactando, si tiene hiperactividad de la tiroides, si tiene la presión alta, o cualquier enfermedad del el Corazón. Si el ritmo de su Corazón es anormal, si tiene glaucoma, derrame cerebral, adicción a drogas o alcohol, o MAO inhibitorio.

Phentermine puede interactuar con otros medicamentos (prescritos y de venta en una farmacia). Avisele a su doctor de TODOS los medicamentos que usted toma, y hagase un EKG cada 3 meses. Su doctor me puede llamar con cualquier pregunta. Efectos secundarios comun son, boca seca, irritabilidad o ansiedad, estreñimiento y insomnio.

Phentermine trabaja mejor con lo siguiente reducido: carbohidrato, sal, estrés, alcohol, Y se recomienda dormir por lo menos ocho horas.

Tome la medicación dos horas después de un desayuno bajo en carbohidratos, con un vaso de agua. **La deshidratación aumenta el riesgo de graves enfermedades de el corazón y pulmones.** La cafeína también aumenta los efectos secundarios.

Manténgase hidratado todo el día. Beba por lo menos tres cuartos de líquidos al día. Agua (con sabor o sin), te sin azúcar (descafeinado), café (descafeinado), agua de Seltz con sabor y sin sabor son opciones ideales.

Trate de mantener 12 horas (incluyendo las horas en que duerme) entre su última comida sólida y su próxima comida después que despierte en la mañana. Beba líquido varias veces al día; agua de sabor bajo en calorías, café o té (descafeinado sin azúcar).

Limite calorías! Omita "carbohidratos blancos" de su dieta. (Pan, panqueques, bagel, pizza, papas, galletas saladas, tortitas, pasta, y arroz) Omita "carbohidratos de trigo". **OMITA ALCOHOL.**

Elimine sal: No a la comida rápida, no coma comida de afuera, delicatessen/restaurantes, comida congelada, comidas no saludables. Lea todas las etiquetas de nutrición y el contenido de sal siempre debe de ser de dos dígitos no de tres.

Elija comidas con alta proteína y fibra. Gramos de proteína y gramos de grasa deben ser mayor que los gramos de azúcar. Y mejor si es mayor que los carbohidratos en total.

Consuma más comidas verdes/hojas vegetales y ensaladas. Evite vegetales con mucho almidón como maíz y papas. Si usted hace ejercicios hagalo una hora antes de tomar phentermine o ocho horas después.

Consuma proteína sin grasa (pollo sin piel, pavo, pescado, camarones). Porciones pequeñas de el tamaño de la palma de su mano. No coma carnes rojas. Otras fuentes de proteína: huevos, yogur griego sin grasa, queso cottage, frijoles, soya, almendras y pistachios.

Frutas que tengan el índice glucémico bajo son mejores. Fresas, frambuesas, mora, kiwi, sandía. Evite frutas con alta azúcar: pina, arándanos, banano, uvas y melón. NO consuma manzanas y peras.

Si usted usa un producto para endulzar sus comidas, use Truvia o Stevia (verde). Evite: aspartame (Equal), sucralosa (Splenda) y sacarina (Sweet & Low). Esos estimulan el apetito. Coco y chocolate oscuro están bien.

Pequeñas porciones y bajo consumo de calorías y ejercicio (camine cuesta arriba/ suba escaleras/ estirar su cuerpo/ medite) = pérdida de peso = larga vida y felicidad! El índice de masa más saludable es 21. Llegue a 21. Para reducir su riesgo de enfermedades de el corazón, derrames cerebrales, cáncer, y muchas más enfermedades!! Y aumentará su posibilidad de vivir más que tenga 100 años.

Se va a sentir más productivo en el trabajo! Más extrovertido y disfrutará más tiempo con su familia y sus amistades!!