

MULTIWITAMINA 20 tabletek musujących o smaku pomarańczowym



cena: 12,99 PLN

Opis słownikowy

Czas dostawy	1 dzień roboczy
Opakowanie	20 tabletek
Postać	tabletki musujące
Producent	Synoptis
Rejestracja	suplement diety
Substancja czynna	złożone
Zastosowanie	Witaminy

Opis produktu

MULTIWITAMINA, 20 szt.
Tabletki musujące o smaku pomarańczowym

Opakowanie
20 szt. tabletek musujących / Suplement diety

Zalecana dzienna porcja
1 tabletki/ dzień

Składniki
80 mg witaminy C
16 mg niacyny
6 mg witaminy E
6 mg kwasu pantotenowego
1.4 mg ryboflawiny
1.4 mg witaminy B6
1.1 mg tiaminy
400 µg witaminy A
200 µg kwasu foliowego
50 µg biotyny
50 µg witaminy D
10 µg witaminy B12

Działanie
Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia (wit. C, niacyna, kwas pantotenowy, ryboflawina, wit. B6, kwas foliowy, wit. B12)
prawidłową pracę układu nerwowego (wit. C, niacyna, ryboflawina, wit. B6, tiamina, biotyna)
utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych (wit. C, niacyna, tiamina, kwas foliowy, biotyna, wit. B12)
prawidłową pracę układu odpornościowego (wit. C, wit. B6, wit. A, kwas foliowy, wit. D, wit. B12)
utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego (wit. C, niacyna, kwas pantotenowy, ryboflawina, wit. B6, tiamina, biotyna, wit. B12)
ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym (wit. C, wit. E, ryboflawina)
utrzymanie prawidłowego metabolizmu homocysteiny (wit. B6, kwas foliowy, wit. B12)
prawidłową pracę serca (tiamina)
utrzymanie zdrowych kości i zębów (wit. D)

Dobry wybór
Bez cukru*
12 witamin
2000 j.m. witaminy D w 1 tabletkce
Pomarańczowy smak

* zawiera substancję słodzącą

Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ) opracował Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej kierowaną do osób zdrowych. Podstawą piramidy jest aktywność fizyczna, natomiast kolejne piętra ukazują różne grupy produktów spożywczych oraz proporcje, w jakich powinny być one spożywane w ramach codziennych posiłków.

Czytaj więcej
Najważniejsze zasady zdrowego żywienia, zgodne z wytycznymi IŻŻ to:

- regularne spożywanie posiłków (4-5 posiłków co 3-4 godziny),
- połowę spożywanych posiłków powinny stanowić warzywa i owoce, a zalecany stosunek warzyw do owoców wynosi $\frac{3}{4}$ do $\frac{1}{4}$,
- spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych,
- spożywanie nabiału (zaleca się spożywanie 2 dużych szklanek mleka, można je zastąpić kefirem, jogurtem lub częściowo serem)
- ograniczenie spożycia mięsa, zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg tygodniowo – w zamian zalecane jest spożycie ryb, nasion roślin strączkowych i jajek,
- ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych na korzyść olejów roślinnych
- unikanie spożywania słodczy i cukru
- ograniczanie ilości soli w posiłkach, zamiast soli zaleca się dodawanie ziół,
- picie wody (minimum 1,5 l dziennie),
- niespożywanie alkoholu.

Warto zadbać o obecność w diecie produktów będących źródłem witaminy D, takich jak tłuste ryby i jaja. Witamina D odpowiada za utrzymanie zdrowych kości i zębów. W razie potrzeby powinna być dostarczana do organizmu z zewnątrz². Preparat Multiwitamina tabletki musujące zawiera 2000 j.m. witaminy D w 1 tabletkce.

Ważne wskazówki
Korzystny efekt wynikający z deklarowanego działania występuje w przypadku spożywania dziennego zgodnie z zaleceniami producenta.

Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji.

Zrównoważony sposób żywienia i prawidłowy tryb życia jest ważny dla funkcjonowania organizmu człowieka.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) różnicowanej diety.



Apteka Dyżurna
11 Listopada 21a, Stargard
+48 508903299

Suplement diety powinien być przechowywany w sposób niedostępny dla małych dzieci.
Przechowywać w temperaturze pokojowej, w suchym miejscu.