

## MULTIWITAMINA DLA KOBIET 60szt 24 witamin minerały



cena: 22,99 PLN

### Opis słownikowy

Czas dostawy	1 dzień roboczy
Opakowanie	60 sztuk
Postać	Tabletki
Producent	Synoptis
Rejestracja	suplement diety
Substancja czynna	złożone
Zastosowanie	Witaminy

### Opis produktu

24 witaminy i minerały. Kompleksowe wsparcie organizmu kobiety.

Opakowanie

60 szt. tabletek powlekanych / Suplement diety

Dawkowanie

1 tabletko / dzień

Składniki

200 mg wapnia

105 mg fosforu

100 mg magnezu

80 mg witaminy C

16 mg witaminy E

16 mg niacyny

10 mg żelaza

7.5 mg kwasu pantotenowego



5 mg cynku

2.1 mg witaminy B6

2.1 mg ryboflawiny (witaminy B2)

2 mg manganu

1.32 mg tiaminy (witaminy B1)

667 µg witaminy A

0.5 mg miedzi

300 µg kwasu foliowego

100 µg biotyna

100 µg jodu

50 µg molibdenu

40 µg chromu

30 µg selenu

24.5 µg witaminy K

10 µg witaminy D

3 µg witaminy B12

Działanie

Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

utrzymanie zdrowych kości (wapń, fosfor, magnez, wit. D, wit. K, cynk, mangan) i zębów (wapń, fosfor, magnez, wit. D)

prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego (magnez, wit. C, niacyna, jod, wit. B12, wit. B6, ryboflawina, tiamina, miedź, biotyna)

zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia (magnez, wit. C, niacyna, kwas pantotenowy, żelazo, wit. B6, ryboflawina, foliany, wit. B12)

prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego (wit. C, cynk, żelazo, wit. A, foliany, wit. D, wit. B6, selen, miedź, wit. B12)

zwiększanie przyswajania żelaza (wit. C), wspomaganie jego prawidłowego transportu w organizmie (miedź) oraz utrzymanie jego prawidłowego metabolizmu (wit. A, ryboflawina)

utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi (chrom)

utrzymanie prawidłowej płodności i funkcji rozrodczych (cynk)

regulacja aktywności hormonalnej (wit. B6)

zachowanie zdrowych włosów (cynk, biotyna, selen)

zachowanie zdrowej skóry (niacyna, cynk, ryboflawina, wit. A, jod, biotyna)

zachowanie zdrowych paznokci (cynk, selen)

wzrost tkanek matczynych w czasie ciąży (foliany)

Dobry wybór

Duże opakowanie (60 tabletek)

Bogaty kompleks witamin i minerałów

Wysoka zawartość biotyny w 1 tablecie

Porcje składników aktywnych odpowiednie dla zdrowia kobiet

Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ) opracował Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Jest ona kierowana do osób zdrowych, a jej celem jest propagowanie zdrowego trybu życia i sposobu żywienia dla zachowania dobrego stanu zdrowia.

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. 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 powinien wynosić  $\frac{3}{4}$  do  $\frac{1}{4}$ ,
- spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych,
- spożywanie nabiału w ilościach odpowiednich do wieku i stanu zdrowia (zapotrzebowanie na wapń jest większe u dzieci, kobiet w ciąży, kobiet po menopauzie i osób w starszym wieku),
- 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 słodyczy i cukru,
- ograniczanie ilości soli w posiłkach, zamiast soli zaleca się dodawanie ziół,
- picie ilości wody odpowiedniej do wagi, pogody i trybu życia,
- niespożywanie alkoholu.