



Świat Zdrowia

MULTIWITAMINA DLA KOBIET

24 witaminy i minerały. Kompleksowe wsparcie organizmu kobiet



60 TABLETEK POWLEKANYCH

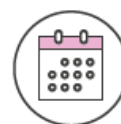
SUPLEMENT DIETY
1 TABLETKA / DZIENNE



1 TABLETKA
DZIENNE



WYSOKA ZAWARTOŚĆ
BIOTYNY



OPAKOWANIE
NA 2 MIESIĄCE

WARTO POWIEDZIEĆ PACJENTOWI

- Duże opakowanie – na 2 miesiące (60 tabletek)
- Bogaty kompleks witamin i minerałów
- Wysoka zawartość biotyny w 1 tabletko
- Porcje składników aktywnych dostosowane do wsparcia zdrowia kobiet

KORZYŚCI

Składniki produktu 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)
- regulację **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)



Świat Zdrowia

MULTIWITAMINA DLA KOBIET

24 witaminy i minerały. Kompleksowe wsparcie organizmu kobiet

SKŁADNIKI

Składnik	1 tabletką	% RWS*
Wapń	200 mg	25
Fosfor	105 mg	15
Magnez	100 mg	26,6
Witamina C	80 mg	100
Witamina E	16 mg	133,3
Niacyna	16 mg	100
Żelazo	10 mg	71,4
Kwas pantotenowy	7,5 mg	125
Cynk	5 mg	50
Witamina B6	2,1 mg	150
Ryboflawina (witamina B2)	2,1 mg	150
Mangan	2 mg	100

Składnik	1 tabletką	% RWS*
Tiamina (witamina B1)	1,32 mg	120
Witamina A	667 µg	83,3
Miedź	0,5 mg	50
Kwas foliowy (foliany)	300 µg	150
Biotyna	100 µg	200
Jod	100 µg	66,7
Molibden	50 µg	100
Chrom	40 µg	100
Selen	30 µg	54,5
Witamina K	24,5 µg	32,6
Witamina D	10 µg	200
Witamina B12	3 µg	120

* RWS – Referencyjna Wartość Spożycia

CZY WIESZ, ŻE...?

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 ¾ do ¼,
- 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 słodczy 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.