

Ishrana



Forever Calcium[®]

Kalcij je najprisutniji mineral u vašem organizmu, čini oko 2% vaše ukupne težine. Većina kalcija, 99%, nalazi se u zubima i kostima, dok se ostatak nalazi u živčanim stanicama, krvi, tjelesnim tkivima i ostalim tjelesnim tekućinama. Dugo vremena asociiran s rastom i očuvanjem kosti i zuba, kalcij je potreban i za zgrušavanje krvi i prijenos živčanih impulsa. Potreban je i za pravilnu funkciju mišića te za lučenje hormona, uključujući inzulin. Prema USDA-u, 75% Amerikanaca ne unosi dnevno preporučene doze kalcija u svoj organizam.

Kalcij je nuždan mineral koji pomaže u jačanju kostiju. Djeca i tinejdžeri posebice trebaju unositi određenu količinu kalcija svojom prehranom, jer u tim godinama nagomilavaju zalihe kalcija u svojim kostima i tako sprječavaju kasnije probleme u životu, koji uključuju smanjenje koštane mase. Naime, maksimum koštane mase i sadržaj kalcija u kostima dostiže se u tinejdžerskim godinama. Veća je vjerojatnost da će tinejdžeri, posebice djevojke, u kasnijoj životnoj dobi razviti slabije kosti i biti podložni većim ozljedama kosti. Udio kalcija u kostima smanjuje se u adolescenciji i starenjem dolazi do progresivna gubitka kalcija u kostima, posebice u žena. Odgovarajući nadomjestak kalcija u našoj prehrani može pomoći u smanjenju toga gubitka. Čini se da prehrana bogata kalcijem potiče tijelo na sagorijevanje više masnoća i smanjuje količinu nakupljanja novih masnih naslaga.

Statistika pokazuje da oko 30 do 50 milijuna Amerikanaca ne podnose laktozu (mliječni šećer). Takvi ljudi ne mogu probaviti laktozu – prirodni šećer koji se nalazi u mlijeku i mliječnim proizvodima, i zbog toga ne unose

HRANJIVE VRIJEDNOSTI

Doza 4 tablete

Doza po pakiranju 22

Količina po dozi		% RDA*
Kalorija	5	
Ukupno ugljikohidrati	1 g	< 1 %*
Dijetna vlakna	1 g	4%
Vitamin D (kao kolekalciferol)	400 IU	100%*
Kalcij (kao kalcijev citrat)	1000 mg	100%*
Magnezij (kao magnezijev oksid)	400mg	100%

* Dnevna doza na osnovi 2.000 kalorija

dovoljno mliječnih proizvoda u svoj organizam kako bi mogli zadovoljiti potrebe za kalcijem. Za one koji ne podnose laktozu ili ne vole mliječne proizvode, dodatci ishrani bogati kalcijem predstavljaju jedinu mogućnost. Najdjelotvorniji je kalcijev citrat, jer se lako otapa u želucu te se efikasno apsorbira unutar organizma.

Forever Calcium je formula kalcijeva citrata velike gustoće koju vaš organizam opskrbljuje 100% dnevnom preporučenom dozom (RDA) kalcija. Pomiješan s blagim dodatkom arome vanilije, dnevna doza Forever Calciuma sadrži 1000mg kalcija u kombinaciji s vitaminom D i magnezijem – dva elementa koja su nužna za maksimalnu apsorpciju kalcija. Dvema tabletama Forever Calciuma uz doručak i dvjema uz večeru lako ste i učinkovito osigurali unos kalcija koji vam je potreban za očuvanje zdravlja vaših kosti.

SASTAV

dikalcijev fosfat, stearinska kiselina, natrij-kroskarmeloza, magnezijev stearat, ekstrakt soje, limunska kiselina, hidroksipropil-metilceluloza, prirodna aroma.

NETTO SADRŽAJ

90 tableta

NAČIN UPORABE

Uzmite do četiri tablete na dan.



- Formula kalcijeva citrata u kombinaciji s vitaminom D i magnezijem
- Lako probavljiv i efikasno apsorbiran
- Dnevna doza pruža organizmu 100% preporučenih dnevnih količina kalcija

PROIZVOD #206

Navedene podatke nije procijenila FDA. Navedeni proizvodi nisu namijenjeni za dijagnosticiranje, ublažavanje, tretman, liječenje ili sprječavanje određenih bolesti ili njihovih podvrsta. U slučaju zdravstvenih problema, kontaktirajte svojeg obiteljskog liječnika.