

# Bijsluiter: Calcium Plus



## Behoud van sterke botten en tanden

Om uw botten in goede conditie te houden, is het belangrijk om elke dag voldoende calcium binnen te krijgen. Calcium Plus is een krachtige calciumtablet met extra vitamine D3 en K. Deze vitamines zorgen voor een optimale opname van het mineraal calcium in onze botten en tanden.

## Kenmerken

- Voor het behoud van sterke botten en tanden.
- Met extra vitamine D3 en K voor een goede opname.
- Ook geschikt voor vegetariërs.

## Samenstelling Calcium Plus

Bevat per dagdosering van 1 tot 2 tabletten		% ADH*
<b>Vitamines</b>		
Vitamine D3 (Cholecalciferol-100)	1,5-3 mcg	30-60 %
Vitamine K1	50-100 mcg	63-126 %
<b>Mineralen</b>		
Calcium	450-900 mg	56-112 %

\* Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

## Ingrediënten

Mineralen, antiklontermiddelen (magnesiumstearaat E470b, stearinezuur E570), verdikkingsmiddel (microkristallijn cellulose E460), plantaardige olie, vitamines.

## Allergenen informatie

Calcium Plus bevat de allergenen maïs en peulvruchten.

Calcium Plus van FitForMe is gegarandeerd glutenvrij, lactosevrij en bevatten geen resten of sporen van pinda's. Aan dit product zijn geen kleur-, geur- en smaakstoffen toegevoegd.

## Aanbevolen dosering

Eén tot maximaal twee tabletten per dag. Bij voorkeur bij de maaltijd en met voldoende water innemen. Aanbevolen hoeveelheid niet overschrijden. Een gezonde levensstijl en een gevarieerde, evenwichtige voeding zijn belangrijk. Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding.

Dit product is ook geschikt voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en kinderen vanaf 12 jaar. Bij medicijngebruik de bijsluiter goed lezen. In geval van overdosering, raadpleeg uw arts.

# Bijsluiter: Calcium Plus



## **Bewaren**

Beneden 25°C en op een droge plaats bewaren. Na gebruik verpakking goed sluiten. Buiten het bereik van kinderen houden. Ten minste houdbaar tot: zie achterzijde verpakking.

## **Tips om in te nemen**

FitForMe maakt haar tabletten zo klein mogelijk. Desondanks is het voor sommige mensen lastig om de tablet in zijn geheel in te nemen. Als u door de grootte van de tablet moeite heeft met het innemen, probeer dan tijdens het doorslikken uw kin naar uw borst te bewegen in plaats van naar achteren. Lukt dit niet, dan is het eenvoudig om de tablet in tweeën te breken of te verpulveren. Ook kunt u de tablet met yoghurt innemen. Zo kunt u ook als u moeite heeft met het slikken van tabletten gebruik maken van dit supplement.

## **Het hele jaar door te gebruiken**

Om sterke botten en tanden te behouden, is het belangrijk dagelijks voldoende calcium binnen te krijgen. Daarom heeft FitForMe Calcium Plus zo samengesteld, dat u dit product het hele jaar door dagelijks kunt gebruiken.

## **Vraag en antwoord over dit product**

### **Wat is osteoporose?**

Osteoporose, ofwel botontkalking, is een aandoening waarbij de botten broos worden en deze sneller breken. Dit proces treedt voornamelijk op bij oudere mannen en vrouwen. Calcium Plus helpt dit proces tegen te gaan.

### **Hoeveel calcium heb ik nodig?**

Volwassenen hebben dagelijks 1000 milligram calcium nodig. Voor 50 tot 60 jarigen is dit 1100 milligram en 65 plussers zelfs 1200 milligram per dag.

### **Waar zit calcium in?**

Belangrijke bronnen van het mineraal calcium zijn kaas, melk en melkproducten. Verder draagt het eten van aardappelen, groente, noten en peulvruchten bij aan de totale calciumvoorziening.

### **Wanneer kan ik de tabletten het beste innemen?**

U kunt de tabletten het beste innemen tijdens de maaltijd. Zo wordt het mineraal calcium het beste door uw lichaam opgenomen.

# Bijsluiter: Calcium Plus



## Meer vragen?

Heeft u vragen of wenst u extra informatie? Kijk dan op [www.fitforme.nl](http://www.fitforme.nl) of neem contact op met de FitForMe klantenservice. Dit kan per telefoon en email.

FitForMe Klantenservice  
Postbus 428  
3000 AK Rotterdam  
klantenservice@fitforme.nl  
010-2235528 (lokaal tarief)

## FitForMe, Vitamines afgestemd op uw behoefte!

FitForMe gelooft dat niemand hetzelfde is. Mensen verschillen van leeftijd, geslacht, voedingspatroon en op nog veel meer kenmerken. FitForMe helpt u gezond en fit te blijven door uw supplement af te stemmen op uw persoonlijke behoefte.

Met de gratis FitForMe voedingstest, gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad, krijgt u inzage in uw dagelijkse vitamine inname. Een eventueel tekort vult u eenvoudig aan met een supplement dat past bij uw persoonlijke behoefte.

Als klant van FitForMe heeft u altijd de mogelijkheid om gratis telefonisch of per email te overleggen met één van onze voedingsdeskundigen.

## Hoge kwaliteit

Om de hoogste kwaliteit van haar producten te garanderen, worden alle producten van FitForMe in Nederland geproduceerd volgens de Good Manufacturing Practice (GMP) en Nederlandse Apothekersnorm (NAN) richtlijnen.

Alle producten van FitForMe worden verpakt in zogenaamde doordrukstrips. Dit biedt de beste bescherming tegen invloeden van licht, vocht en zuurstof. Op deze manier behouden uw producten hun hoge kwaliteit en goede hygiëne tot en met het moment van gebruik.