

# 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.

De krachtige calciumtabletten van FitForMe zijn gemaakt van calcium citraat, een vorm van calcium die zeer goed door uw lichaam wordt opgenomen. Een bijkomend voordeel is dat deze citraatverbinding geen spijsverteringsactiviteit verlangt om te worden opgenomen.

## Kenmerken

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

## Samenstelling Calcium Plus

Bevat per dagdosering van 1 tot 3 tabletten		% ADH*
<b>Vitamines</b>		
Vitamine D3 (Cholecalciferol-100)	1,5 - 4,5 mcg	30 - 90 %
Vitamine K1	25 - 75 mcg	33 - 100 %
<b>Mineralen</b>		
Calcium	231 - 693 mg	29 - 87 %

\* Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

## Ingrediënten

Calcium citraat, antiklontermiddelen (magnesiumstearaat E470b, stearinezuur E570), verdikkingsmiddelen (microkristallijn cellulose E460, hydroxypropylcellulose E463), plantaardige olie, vitamines.

# Bijsluiter: Calcium Plus



## 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 drie 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 bijsluiters goed lezen. In geval van overdosering, raadpleeg uw arts.

## 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 blister.

## 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. Daarnaast is de tablet eenvoudig in tweeën te breken of te verpulveren, zodat u dit bijvoorbeeld door een vloeibaar zuivelproduct als yoghurt kunt mengen. 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.

# Bijsluiter: Calcium Plus



## Vraag en antwoord over dit product

### 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.

### 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 in uw voeding kunt u eenvoudig aanvullen 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.

# Bijsluiter: Calcium Plus



## Hoge kwaliteit

Om de hoogste kwaliteit van haar producten te garanderen, worden alle producten van FitForMe in Nederland geproduceerd volgens de Good Manufacturing Practices (GMP) en Nederlandse Apotheeknorm (NAN) richtlijnen. De tabletten of capsules zijn verpakt in zogenaamde blisters of doordrukstrips. Deze speciale verpakking biedt de meest optimale bescherming tegen invloed van zuurstof, vocht en licht.

Alle supplementen van FitForMe zijn aangemeld bij de zogenaamde Z-Index, onderdeel van de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie (KNMP). De Z-index nummers van Calcium Plus zijn:

- Calcium Plus 30 stuks: 15621677
- Calcium Plus 90 stuks: 15621685
- Calcium Plus 180 stuks: 15621693