

# Bijsluiter: Vitaal 50+



## Behoud uw vitaliteit en energie

Met het stijgen van de leeftijd wordt het steeds moeilijker om alle benodigde vitamines en mineralen met een gezonde, gevarieerde voeding binnen te krijgen. Boven de 50 jaar verandert namelijk uw behoefte aan vitamines en mineralen. Zo heeft u onder andere meer vitamine D nodig, maar ook meer vitamine B12 omdat volwassenen hier minder van opnemen uit de voeding. Vitaal 50+ is een complete multivitamine en voorziet in deze veranderende behoefte. Dit supplement helpt uw energie en vitaliteit te behouden.

## Samenstelling Vitaal 50+

Actieve ingrediënten per tablet		% ADH*
<b>Vitamines</b>		
Vitamine A	400 mcg	50 %
Vitamine B1(Thiamine)	1,1 mg	100 %
Vitamine B2 (Riboflavine)	1,4 mg	100 %
Vitamine B3 (Nicotinamide)	16 mg	100 %
Vitamine B5 (Calcium Panthotenaat)	6 mg	100 %
Vitamine B6 (Pyridoxine)	1,4 mg	100 %
Vitamine B11 (Foliumzuur)	200 mcg	100 %
Vitamine B12	3,8 mcg	152 %
Vitamine C	80 mg	100 %
Vitamine D3	5 mcg	100 %
Vitamine E (Tocoferolsuccinaat)	12 mg	100 %
<b>Mineralen</b>		
Chroom (Chroom chloride)	40 mcg	100%
IJzer (Ferro fumeraat)	14 mg	100 %
Jodium (Kalium jodaat)	75 mcg	50 %
Koper (Koper citraat)	1 mg	100%
Magnesium (Magnesium citraat anhydraat)	75 mg	20 %
Mangaan (mangaan citraat)	2 mg	100%
Molybdeen (Natrium molybdaat)	50 mcg	100%
Selenium (Selenium methonine)	55 mcg	100%
Zink (Zink citraat)	10 mg	100 %
<b>Overige actieve ingrediënten</b>		
Luteïne	2 mg	-

\* Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

# Bijsluiter: Vitaal 50+



## Kenmerken

- Multivitamine voor vrouwen en mannen vanaf 50 jaar.
- Voor vitaliteit en extra energie.
- Ondersteunt het natuurlijk afweersysteem.

## Ingrediënten

Mineralen, vitamines, antiklontermiddelen (magnesiumstearaat E470b, siliciumdioxide E551, stearinezuur), verdikkingsmiddelen (microkristallijn cellulose E460, hydroxypropylcellulose E463), plantaardige olie, coating (hypromellose) E171.

## Allergenen informatie

Vitaal 50+ bevat de allergenen maïs en peulvruchten. Multivitamine Vitaal 50+ van FitForMe is gegarandeerd glutenvrij, lactosevrij en bevat geen resten of sporen van pinda's. Aan dit product zijn geen 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 niet geschikt voor kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Bij medicijngebruik de bijsluiter 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 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.

# Bijsluiter: Vitaal 50+



## Het hele jaar door te gebruiken

Multivitamine Vitaal 50+ kunt u het hele jaar door dagelijks gebruiken. Sommige mensen hebben de opvatting dat zij alleen vitamines en mineralen in hoeven nemen wanneer de 'r' in de maand zit. Echter in de zomer is het voedingspatroon vaak anders waardoor u ook behoefte kan hebben aan aanvulling.

## Vraag en antwoord over dit product

### Waarom hebben volwassenen vanaf 50 jaar een specifieke behoefte aan vitamines?

Boven de 50 jaar verandert uw behoefte aan vitamines en mineralen. Zo hebben 50-plussers onder andere een verhoogde vitamine D behoefte omdat de huid dit steeds minder goed zelf kan aanmaken. Ook de behoefte aan vitamine B12 neemt toe.

### Welke supplementen kan ik nog meer gebruiken?

Niet alle voedingsstoffen passen in voldoende mate in multivitamine Vitaal 50+. Daarom wordt aangeraden ook extra calcium te gebruiken. Calcium Plus van FitForMe zijn krachtige calciumtabletten en bevatten bovendien extra vitamine D voor een goede opname.

Andere supplementen die u kunt gebruiken zijn Overgang Balans en Glucosamine Complex.

### Hoe kan ik advies krijgen?

U kunt voor deskundig advies altijd gratis terecht bij onze klantenservice. Telefonisch zijn wij op werkdagen tussen 09.00 uur en 17.00 uur bereikbaar op telefoonnummer 010-2235528. Een e-mail met uw vraag stuurt u naar [klantenservice@fitforme.nl](mailto:klantenservice@fitforme.nl). Wij helpen u graag.

## 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](mailto:klantenservice@fitforme.nl)  
010-2235528 (lokaal tarief)

# Bijsluiter: Vitaal 50+



## **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 inzicht 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.