

# Bijsluiter: Vezel Complex



## Voor een goede darmwerking en stoelgang

Vezels spelen een belangrijke rol bij de spijsvertering. Door hun gunstige effect op de maag treedt er eerder een gevoel van verzadiging op. Vezel Complex van FitForMe is een natuurlijk supplement dat ervoor zorgt dat u voldoende vezels binnenkrijgt waardoor uw darmfunctie wordt gestimuleerd. Daarnaast heeft Vezel Complex een positief effect op uw bloeddruk, bloedsuikerspiegel en cholesterolgehalte.

## Helpt op gewicht te blijven

Vezels zijn ook een hulpmiddel om overgewicht te voorkomen. Want hoewel de vezeltabletten nauwelijks calorieën bevatten, geven ze wel een verzadigd gevoel en verminderen ze hierdoor de eetlust. De vezeltabletten passen dan ook prima in een energiearm dieet en helpen u op gewicht te blijven.

## Kenmerken

- Bevordert de darmwerking en verbetert de stoelgang.
- Vermindert het hongergevoel.
- Ook geschikt voor vegetariërs.
- Heeft een positief effect op de bloedsuikerspiegel, cholesterolgehalte en bloeddruk.

## Samenstelling Vezel Complex

Actieve ingrediënten per dagdosering van 1 tot 2 tabletten	Hoeveelheid
Fructo-oligo-sachariden (Raftilose)	300 - 600 mg
Appelvezels	200 - 400 mg
Psylliumkruid (vlozaad)	50 - 100 mg

## Ingrediënten

Fructo-oligo-sachariden, appelvezels, verdikkingsmiddelen (guargom, microkristallijn cellulose E460, hydroxypropylcellulose E463), psylliumkruid, antiklontermiddelen (magnesiumstearaat E470b, stearinezuur E570, siliciumdioxide E551), plantaardige olie.

## Allergenen informatie

Vezel Complex bevat het allergeen peulvruchten.

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

# Bijsluiter: Vezel Complex



## Aanbevolen dosering

Eén tot maximaal twee tabletten per dag. De Vezeltabletten mogen tegelijk ingenomen worden. Bij voorkeur bij de avondmaaltijd en met voldoende water innemen. Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding. Probeer naast het gebruik van Vezel Complex meer te bewegen en minimaal 1,5-2 liter vocht binnen te krijgen.

Dit product is ook geschikt voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en kinderen vanaf 12 jaar. Bij medicijngebruik de bijsluiter goed lezen. Bij gelijktijdig gebruik van laxantia (laxeermiddelen) is het raadzaam uw arts te raadplegen.

Aanbevolen hoeveelheid niet overschrijden. Een gezonde levensstijl en een gevarieerde, evenwichtige voeding zijn belangrijk.

## 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

In tegenstelling tot andere stoelgang bevorderende middelen levert Vezel Complex geen schade aan het darmslijmvlies. Vezel Complex kan zonder risico een onbepaalde tijd gebruikt worden.

## Vraag en antwoord over dit product

### Wat zijn de gevolgen van een vezeltekort?

Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking. Een vezeltekort kan leiden tot darmklachten, zoals obstipatie (verstopping). Obstipatie ontstaat doordat de ontlasting langer in de dikke darm verblijft waardoor meer water wordt geabsorbeerd. De vezeltabletten van FitForMe kunnen een tekort aan vezels helpen voorkomen.

# Bijsluiter: Vezel Complex



## Is Vezel Complex een natuurlijke formule?

FitForMe Vezel Complex is een natuurlijke formule op basis van kruiden- en plantenextracten zoals psyllium.

## 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. Wij helpen u graag.

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. Daarom helpt FitForMe 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.