Dane aktualne na dzień: 23-04-2024 23:29

Link do produktu: https://sztukawitamin.com/holistic-b-12-witamina-p-863.html

Holistic B-12 witamina

Cena	**83,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**2-10 dni**
Kod EAN	**7350012330941**
Producent	**Holistic**

Opis produktu

Holistic B-12 metylowany witamina B12 metylkobalamina kwas foliowy B9 aktywna metylowana forma witaminy B12 kwas foliowy B9

Holistic B-12 kwas foliowy jest suplementem diety zawierającym witamine B12 i kwas foliowy (witamine B9).

Witamina B12 i kwas foliowy zawiera tylko aktywną biologicznie formę: metylkobalaminę.

Składniki: Substancje słodzące (sorbitol, ksylitol), aromat (naturalny proszek cytrynowy), regulator kwasowości (kwas jabłkowy), metylkobalamina (witamina B12) kwas pteroilomonoglutaminowy (kwas foliowy).

Zawartość opakowania: 90 tabletek do ssania

Porcja dzienna zawiera: 1000 µg witaminy B12 (40 000% RWS*), kwas foliowy 400 µg (200% RWS*).

***RWS - % referencyjnych wartości spożycia**

Sposób użycia dla dorosłych: 1 tabletka dziennie. Tabletki należy ssać, nie można rozgryzać ani połykać w całości. Zalecana dzienna porcja nie powinna zostać przekroczona. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Uwaga: Nadmierne spożycie może mieć efekt przeczyszczający.

Magazynowanie: Chronić przed wilgocią i przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Kraj produkcji: Szwecja.

Najlepiej spożyć przed końcem: Data podana na opakowaniu (Bäst före utgången av).

Opinia eksperta:

Agnieszka Piskała-Topczewska

Dietetyczka, diet coach

Suplementacja witaminowa jest również niezbędna, jeżeli uprawiasz sport i jesteś na diecie roślinnej – wegańskiej lub, w mniejszym stopniu, wegetariańskiej. Rezygnacja z produktów zwierzęcych, a także pochodzenia zwierzęcego (typu jaja, nabiał, mleko) może być przyczyną niedoborów żelaza, oraz witaminy B12.

Witamina B12 jest także znana jako witamina energii. Konieczna jest do wytwarzania elementów osłonek nerwowych czy syntezy białek. Bierze także udział w metabolizmie węglowodanów oraz tłuszczy. Witamina B12

naturalnie występuje tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego m.in – czerwonym mięsie, podrobach, rybach czy jajach. Działanie witaminy B12 w diecie sportowców, jest istotne ze względu na jej działanie:

- Doskonale pobudza apetyt – bardzo przydatne w sportach gdzie liczy się duża masa mięśniowa.

- Bierze udział w przemianach żelaza, przyczyniającego się do tworzenia czerwonych krwinek – lepsze dotlenienie mięśni

- Lepsze skurcze mięśni , ich wzrost oraz koordynacja

Należy pamiętać, iż witamina ta nie jest szybko wydalana z moczem. Jest magazynowana w wątrobie czy nerkach. Stąd też niedobór może się ujawniać przez bardzo długi czas – może on sięgać nawet kilku lat. Skutkiem tego mogą być nieodwracalne zmiany w mózgu.

PROSIMY NIE ŁĄCZYĆ W JEDNYM ZAMÓWIENIU PRODUKTÓW OD INNYCH PRODUCENTÓW