

Forever Calcium

Art. 206

Nahrungsergänzung, die hilft, den täglichen Bedarf an Calcium, Magnesium und Vitamin D abzudecken. Calcium ist der wichtigste Baustein für die Knochen.

Wussten Sie, dass in unserem Körper rund ein Kilogramm Calcium gespeichert ist?

Dieses befindet sich hauptsächlich in den Knochen und Zähnen. Eine täglich ausreichende Calciumzufuhr ist für den Aufbau und Unterhalt der Knochen deshalb sehr wichtig. Neben dieser Hauptaufgabe ist Calcium aber noch an vielen weiteren Funktionen im Körper beteiligt. So spielt es unter anderem eine Rolle bei der Blutgerinnung, der Muskelarbeit und bei der Signalübermittlung im Nervensystem.

Dabei spielt auch die Vitamin-D-Versorgung eine entscheidende Rolle zur Erhaltung von gesunden Knochen und Zähnen. Milch und Milchprodukte sind in unserer Ernährung die Hauptlieferanten von Calcium. Daneben sind auch calciumreiche Mineralwässer und einige grüne Gemüse nennenswerte Quellen. Sollte eine Laktose-Intoleranz vorliegen, kann der notwendige tägliche Bedarf nicht über Milchprodukte aufgenommen werden. Hier ist die Einnahme von Calciumsupplementen eine Option.

Der Körper enthält gut 20 g Magnesium. Magnesium ist für den Energiestoffwechsel unerlässlich. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Reizübertragung im Nervensystem und bei der Muskelkontraktion (Magnesium stabilisiert das Ruhepotenzial

von erregbaren Zellen – das sind in erster Linie Muskel- und Nervenzellen – hemmt die Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin und wirkt demnach übermäßigem Stress entgegen).

Forever bietet Calcium in Form des leicht löslichen und verdaulichen Calciumcitrates an. Ein leichter Vanillegeschmack, kombiniert mit Vitamin D und Magnesium – zwei wichtige Elemente für die Calciumaufnahme, in einer optimalen Mischung für den Körper – erleichtern die Einnahme. Ausserhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

NÄHRWERTINFORMATION:

Enthalten in einer Tagesration (3 Tabletten):

Energiewert	14 kJ (4 kcal)
Kohlenhydrate	0,75 g
Ballaststoffe	0,75 g
Vitamin D	7,5 g 150%*
Calcium	0,75 g 94%*
Magnesium	0,3 g 100%*

*der empfohlenen Tagesdosis



Forever Calcium

INHALT:

90 Tabletten

VERZEHREMPFEHLUNG:

3 Tabletten pro Tag mit einem Glas Wasser.

INHALTSSTOFFE:

Mineralstoffe: Calciumcitrat, Magnesiumoxid, Dicalciumphosphat; Vitamin D; Festigungsmittel: Stearinsäure, Magnesiumstearat, Carboxymethylcellulose, Hydroxypropylmethylcellulose; Sojaextrakt, Zitronensäure, natürliches Aroma

- Calciumcitrat-Formulierung mit Vitamin D und dem Tagesbedarf an Magnesium
- Leicht verdaulich und schnell vom Körper aufzunehmen
- Speziell in der Wachstumsphase, während Schwangerschaft und Stillzeit und für Sportler und Senioren
- Magnesiummangel kann zu trockener Haut, brüchigen Fingernägeln und früher Fältchenbildung führen

Un complément alimentaire, qui couvre le besoin quotidien en calcium, magnésium et vitamine D. Le calcium est un élément important pour les os. Saviez-vous que notre corps contient un kilo de calcium?

Celui-ci se trouve surtout dans les os et les dents. Voilà pourquoi une prise quotidienne de calcium est importante pour la formation et le maintien d'un bon équilibre osseux. En plus de cette tâche principale, le calcium a un rôle important pour beaucoup d'autres fonctions du corps, comme par ex. dans la coagulation du sang, dans la fonction musculaire ou dans la transmission de signaux dans le système nerveux.

Donc pour un bon et sain maintien des os et des dents, un apport en vitamine D est très important.

Le lait et les laitages sont, dans notre alimentation, le fournisseur principal de calcium. Un autre apport important est celui des eaux minérales et des légumes riches en calcium. En cas d'intolérance au lactose, le besoin quotidien ne pourra pas être absorbé par les produits laitiers. L'absorption de compléments alimentaires de calcium est donc la bonne solution. Le corps est composé de bien 20 g de magnésium. Le magnésium est indispensable pour le métabolisme énergétique. Il joue un rôle très important dans la transmission de signaux dans le système nerveux et dans la contraction musculaire (le magnésium stabilise le potentiel de calme des cellules excitables qui, en premier lieu, sont les cellules musculaires et nerveuses, réprime la li-

bération d'adrénaline et de noradrénaline et éloigne par conséquent le stress). La société Forever vous propose le calcium sous forme de citrate de calcium facilement soluble et digeste. Un goût léger de vanille associé à la vitamine D et le magnésium, deux éléments importants pour l'absorption de calcium, un mélange optimal pour le corps. Conserver hors de portée des enfants.

INGRÉDIENTS :

Substances minérales: citrate de calcium, oxyde de magnésium, phosphate bicalcique dihydraté; vitamine D; agents de résistance, acides stéariques, stéarate de magnésium, carboxyméthylcellulose, hydroxypropylméthylcellulose; extrait de soja, acide citrique, arôme naturel

VALEURS NUTRITIVES:

Contenu dans une ration journalière (3 comprimés):

valeur énergétique	14 kJ (4 kcal)
glucides	0,75 g
fibres alimentaires	0,75 g
vitamine D	7,5 g 150%*
calcium	0,75 g 94%*
magnésium	0,3 g 100%*

*de l'apport journalier recommandé

Forever Calcium

CONTENU:

90 comprimés

PRISE CONSEILLÉE:

3 comprimés par jour avec un verre d'eau.

- Formule de citrate de calcium avec de la vitamine D et le besoin quotidien de magnésium
- Facilement digeste et absorbé par le corps
- Spécialement indiqué durant la croissance, la grossesse et l'allaitement ainsi que pour les sportifs et les personnes âgées.
- Un manque de magnésium peut causer une peau sèche, des ongles cassants et une arrivée précoce de rides.

Integratore alimentare che aiuta a coprire il fabbisogno quotidiano di calcio, magnesio e vitamina D. Il calcio è il più importante elemento costitutivo delle ossa. Sapevate che nel nostro corpo è immagazzinato circa un chilo di calcio?

Questo si trova soprattutto nelle ossa e nei denti. Perciò l'assunzione quotidiana di calcio è importantissima per la formazione e il mantenimento delle ossa. Il calcio è però coinvolto anche in molte altre funzioni del corpo. Ad esempio gioca un ruolo importante per quanto concerne la coagulazione del sangue, la funzione muscolare o la trasmissione di segnali nel sistema nervoso.

Per il mantenimento di ossa e denti sani gioca un ruolo importante anche l'apporto di vitamina D.

Latte e latticini sono nella nostra alimentazione i maggiori fornitori di calcio. Altre fonti importanti sono le acque minerali e alcune verdure ricche di calcio. In caso di intolleranza al lattosio, il fabbisogno quotidiano non può venire assunto tramite i latticini. L'assunzione di integratori di calcio è quindi un'opzione.

Nel corpo sono presenti ben 20 grammi di magnesio. Il magnesio è indispensabile per il metabolismo energetico. Gioca un ruolo importante per quanto riguarda la trasmissione di stimoli nel sistema nervoso e la contrazione muscolare (il magnesio stabilizza il potenziale ricreativo delle cellule eccitabili, in primo luogo cellule muscolari e nervose, inibisce la liberazione di adrenalina e noradrenalina e contrasta

quindi lo stress). La Forever vi offre il calcio sotto forma di citrato di calcio facilmente idrosolubile e digeribile. Un leggero gusto di vaniglia combinato con vitamina D e magnesio, due elementi importanti per l'assunzione di calcio, in una miscela ottimale per il corpo, facilita l'assunzione. Tenere fuori dalla portata dei bambini.

INGREDIENTI:

sali minerali: citrato di calcio, ossido di magnesio, fosfato dicalcico; vitamina D; agenti di resistenza: acido stearico, magnesio stearato, carbossimetilcellulosa, idrossipropilmetilcellulosa; estratto di soia, acido citrico, aroma naturale

VALORI NUTRITIVI:

Contenuto in una razione giornaliera (3 compresse):

valore energetico	14 kJ (4 kcal)
carboidrati	0,75 g
fibre alimentari	0,75 g
vitamina D	7,5 g 150%*
calcio	0,75 g 94%*
magnesio	0,3 g 100%*

*della dose giornaliera raccomandata

Forever Calcium

CONTENUTO:

90 compresse

DOSAGGIO CONSIGLIATO:

3 compresse al giorno con un bicchiere d'acqua.

- Formulazione di citrato di calcio con vitamina D e il fabbisogno giornaliero di magnesio
- Digeribile e facilmente assunto dal corpo
- Specie durante la crescita, la gravidanza e l'allattamento, per sportivi e anziani
- La carenza di magnesio può causare pelle secca, unghie fragili e la formazione precoce di rughe