

# Multiwitamina

**BEZ CUKRU**

**Świat Zdrowia**

tabletki musujące o smaku pomarańczowym



## Zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia (witamina C)

Bez cukru  
Zawiera substancję słodzącą

### Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- **zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia** (wit. C, niacyna, kwas pantotenowy, ryboflawina, wit. B6, foliany, wit. B12)
- **prawidłową pracę układu nerwowego** (wit. C, niacyna, ryboflawina, wit. B6, tiamina, biotylna)
- **utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych** (wit. C, niacyna, tiamina, foliany, biotylna, wit. B6, wit. B12)
- **prawidłową pracę układu odpornościowego** (wit. C, wit. B6, wit. A, foliany, wit. D, wit. B12)
- **utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego** (wit. C, niacyna, kwas pantotenowy, ryboflawina, wit. B6, tiamina, biotylna, wit. B12)
- **ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym** (wit. C, wit. E, ryboflawina)
- **utrzymanie prawidłowego metabolizmu homocysteiny** (wit. B6, foliany, wit. B12)
- **prawidłową pracę serca** (tiamina)
- **utrzymanie zdrowych kości i zębów** (wit. D)

Zalecana do spożycia dzienna porcja preparatu: 1 tabletkę raz dziennie, rozpuścić w szklance (200 ml) chłodnej wody. Produkt do spożycia bezpośrednio po przyrządzeniu.

**Składniki:** regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, węglany sodu; substancja wiążąca: sorbitole; kwas L-askorbinowy (wit. C); naturalny aromat pomarańczowy; substancja wiążąca: glikol polietylenowy; koncentrat buraka czerwonego; aromat limetkowy z innymi aromatami; cholekalcyferol (wit. D); octan DL-alfa-tokoferolu (wit. E); substancja słodząca: sukraloza; amid kwasu nikotynowego (niacyna); cyjanokobalamina (wit. B12); beta-karoten (wit. A); D-pantotnian wapnia (kwas pantotenowy); octan retinylu (wit. A); chlorowodorek pirydoksyny (wit. B6); ryboflawina (wit. B2); monoazotan tiaminy (tiamina); kwas pteroilomonoglutaminowy (kwas foliowy); D-biotyna (biotyna).

**Ostrzeżenie:** nie przekraczać zalecanej porcji dziennej. Nie stosować w przypadku uczulenia na któryś ze składników preparatu. Produkt przeznaczony dla zdrowej populacji osób dorosłych do 75. roku życia. Spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający. Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.


 2000 j.m.  
WIT. D  
W 1 TABLETCE

 BEZ  
CUKRU


12 WITAMIN

## Czy wiesz, że...

Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ) opracował Piramidę Zdrowego Żywnia i Aktywności Fizycznej dla osób zdrowych. Podstawą piramidy jest aktywność fizyczna, natomiast kolejne piętra ukazują różne grupy produktów spożywczych oraz proporcje, w jakich powinny być one spożywane w ramach codziennych posiłków. Najważniejsze zasady zdrowego żywienia zgodne z wytycznymi IŻŻ to:

- regularne spożywanie posiłków (4-5 posiłków co 3-4 godziny),
- połowę spożywanych posiłków powinny stanowić warzywa i owoce, a zalecany stosunek warzyw do owoców wynosi 3/4 do 1/4,
- spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych,
- spożywanie nabiału (zaleca się spożywanie 2 dużych szklanek mleka, można je zastąpić kefirem, jogurtem lub - częściowo - serem),
- ograniczenie spożycia mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych) do 0,5 kg tygodniowo - w zamian zalecane jest spożycie ryb, nasion roślin strączkowych i jajek,
- ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych na korzyść olejów roślinnych,
- unikanie spożywania słodyczy i cukru,
- ograniczanie ilości soli w posiłkach, zamiast soli zaleca się dodawanie ziół,
- picie wody (minimum 1,5 l dziennie),
- niespożywanie alkoholu<sup>1</sup>.

Warto zadbać o obecność w diecie produktów będących źródłem witaminy D, takich jak tłuste ryby i jaja. Witamina D odpowiada za utrzymanie zdrowych kości i zębów. W razie potrzeby powinna być dostarczana organizmowi z zewnątrz<sup>2</sup>. Preparat Multiwitamina zawiera 2000 j.m. witaminy D w 1 tablecie.

<sup>1</sup> <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywnia/zasady-zdrowego-zywnia/piramida-zdrowego-zywnia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych-2/>

<sup>2</sup> Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Chazewska J., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, s. 177-178.

Składnik	1 tabletką
Witamina C	80 mg (100% RWS*)
Niacyna	16 mg (100% RWS*)
Witamina E	6 mg (50% RWS*)
Kwas pantotenyowy	6 mg (100% RWS*)
Ryboflawina	1,4 mg (100% RWS*)
Witamina B6	1,4 mg (100% RWS*)

\* RWS - Referencyjna Wartość Spożycia

Numer partii, najlepiej pozyczyć przed końcem - na spodzie kartonika.

**Przechowywanie:** w temperaturze 0-25°C, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed światłem i wilgocią.

Składnik	1 tabletką
Tiamina	1,1 mg (100% RWS*)
Witamina A	400 µg (50% RWS*)
Kwas foliowy (foliany)	200 µg (100% RWS*)
Biotyna	50 µg (100% RWS*)
Witamina D	50 µg (1000% RWS*) (2000 j.m.)
Witamina B12	10 µg (400% RWS*)

**Zawartość:** 20 tabletek musujących.

**Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o.  
ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa  
[www.synoptispharma.pl](http://www.synoptispharma.pl)

## Poznaj inne produkty marki Świat Zdrowia



Magnez zmęczenie i stres



Żelazo plus