

SUPLEMENT DIETY

# ΩMEGA-3

## FORTE



Świat Zdrowia

kapsułki elastyczne



Wsparcie pracy serca  
(EPA, DHA)

Zawiera olej z ryb  
morskich

### Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- **prawidłowe funkcjonowanie serca**  
(EPA i DHA – korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie)
- **prawidłowe funkcjonowanie mózgu**  
(DHA – korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie)
- **prawidłowe widzenie**  
(DHA – korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie)

Zalecana do spożycia dzienna porcja preparatu: dzieci powyżej 3. roku życia – 1 kapsułka dziennie, dorośli – 1-2 kapsułki dziennie. W przypadku trudności z połknięciem zaleca się wyciśnięcie zawartości i podawanie na łyżeczce lub z pokarmem.

**Składniki:** olej rybi zawierający EPA (kwas eikozapentaenowy) i DHA (kwas dokozaheksaenowy); żelatyna; substancja utrzymująca wilgoć: glicerol.

**Ostrzeżenie:** nie przekraczać zalecanej porcji dziennej. Nie stosować w przypadku uczulenia na któryś ze składników preparatu. U kobiet w ciąży i karmiących piersią nie stosować bez konsultacji z lekarzem. Nie stosować przy obniżonej krzepliwości krwi. Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.



POWYŻEJ  
3. ROKU ŻYCIA



336 mg EPA  
W 1 KAPSULECIE



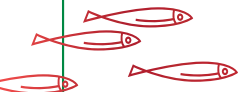
225 mg DHA  
W 1 KAPSULECIE

## Czy wiesz, że...

Kwasy tłuszczowe omega-3 należą do grupy nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Jednymi z najważniejszych kwasów z tej grupy są: kwas eikozapentaenowy (EPA) oraz kwas dokozaheksaenowy (DHA). Organizm człowieka nie potrafi ich wytworzyć, dlatego muszą być dostarczane wraz z pożywieniem. Podstawowym źródłem DHA i EPA w diecie są ryby morskie. Zawartość tych kwasów w tłuszczu rybim może się różnić m.in. w zależności od gatunku ryb. Bogatym źródłem kwasów DHA i EPA są np. makrele i sardynki. Niestety w Polsce konsumpcja ryb jest niewielka. Normy spożycia kwasów DHA i EPA dla osoby dorosłej w naszym kraju wynoszą 250 mg na dobę, co przekłada się na spożywanie ok. 200-300 g ryb w tygodniu.

Źródło:

Sąsiadek W., Michalski J., Ulatowski P., Charakterystyka nienasyconych kwasów tłuszczowych zawartych w rybach, Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, 2018, 542, s. 162-174.



Składnik	1 kapsułka	2 kapsułki
Olej rybi, w tym kwasy omega-3:	1223 mg	2446 mg
EPA	336 mg	672 mg
DHA	225 mg	450 mg

Najlepiej spożyć przed końcem, numer partii - na boku opakowania.

**Zawartość:** 60 kapsułek elastycznych.

**Przechowywanie:** w temperaturze 15-25°C, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed światłem i wilgocią.

**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 Serce



Vitaldar