

BE MINDFUL



Útmutató az étrend- kiegészítők fogyasztásához



A szülőkkel folytatott kommunikáció vezetett bennünket ahhoz az ötlethez, hogy egy olyan világos kézikönyvet hozunk létre, amely megkönnyíti Önnek, hogy gondoskodjon magáról és családjáról. Ezt egy szakértői csapattal dolgoztuk ki, egy tapasztalt táplálkozási szakértő vezetésével, a szülők meglátásaihoz igazodva. Elmagyarázza, hogy a vitaminok és ásványi anyagok miért fontos részei az étrendnek, mikor érdemes étrend-kiegészítőket bevonni a napi rutinba, hogyan kell megközelíteni a kiválasztásukat és adagolásukat, és hogyan állítsuk össze saját vitamin- és ásványianyag-keverékünket. Hisszük, hogy szeretni fogja a Beggs táplálékkiegészítőket, és azok életmódjának természetes részévé válnak.

Mosollyal
Beggs

Beggs

MIKOR KELL A KIEGYENSÚLYOZOTT ÉS VÁLTOZATOS TÁPLÁLKOZÁS KIEGÉSZÍTÉSEKÉNT ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKET FOGYASZTANI



A táplálkozás elsődleges forrása a természetes táplálkozás. Még ha igyekszik is változatosan és kiegyensúlyozottan étkezni, sosem tudhatja, hogy az ezekből származó tápanyagok megfelelnek-e a szervezet tényleges tápanyagszükségletének. A Science Daily című orvosi folyóiratban megjelent tudományos tanulmányok kimutatták, hogy sokak étrendje néha csak az ajánlott magnézium- és folsavmennyiség felét tartalmazza. A felnőtt nők mintegy 50%-a és a serdülő lányok több mint 70%-a az ajánlottnál kevesebb kalciumot fogyaszt az étrendjében. Az A-, B6-, B12-, C- és D-vitaminok, valamint a jód, a vas és a cink szintén egyértelműen kevesebbet tartalmaznak, mint amennyit egy tipikus étrendben kellene.¹

Terhesség, fokozott fizikai aktivitás, életkor, egészségi állapot, különböző típusú rendellenességek, gyógyszerfogyasztás, stressz, munkaterhelés, dohányzás, vegetarianizmus vagy bizonyos életesemények megváltoztatják a napi tápanyagszükségletet. Például terhesség alatt és a szoptatás alatt bizonyos vitaminok és ásványi anyagok szükséglete akár 50%-kal is megnő.²

A Beggs táplálékkiegészítők optimalizálhatják az étrend hiányosságait. Ugyanakkor a kiegyensúlyozott és változatos étrend kiegészítéseként kiegészítik bizonyos tápanyagokból több bevitelét, amelyekre a szervezetének szüksége lehet.



A KIEGÉSZÍTŐK ELŐNYEI



Lehet, hogy Ön rendszeres felhasználója az étrend-kiegészítőeknek, és nem tudja pontosan, hogy miről állnak és milyen hatásuk van.

Vitaminok

Ezek olyan szerves vegyületek, amelyek részt vesznek a sejtek anyagcsere-funkcióinak szabályozásában és a táplálékból energiát felszabadító folyamatokban.

Összesen 13 vitamint ismerünk. Ezeket zsírszárban oldódó vitaminokra (A, D, E, K), illetve vízben oldódó vitaminokra (B-vitaminok és C-vitamin) osztjuk. A zsírszárban oldódó és a vízben oldódó vitaminok megkülönböztetése azért fontos, mert a zsírszárban oldódó vitaminok viszonylag hosszú ideig - hónapokig vagy akár évekig - raktározódnak a szervezetben. A vízben oldódó vitaminok - a B12-vitamin kivételével - rövid ideig maradnak a szervezetben. Ezért célszerű ezeket a vitaminokat pótolni.

Néhány kivételtől eltekintve - különösen a D- és a K-vitamin esetében - a szervezet nem képes saját maga előállítani a vitaminokat. Bevitelüket változatos étrenddel lehet biztosítani, amelyet táplálékkiegészítővel lehet kiegészíteni.

¹<https://www.sciencedaily.com/releases/2013/10/131031090348.htm>

²<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7926714/>

Ásványok

Kis mennyiségben vannak jelen a szervezetben. Összességében a testtömeg körülbelül 4%-át teszik ki. Ezek a szervetlen anyagok az életfolyamatok széles skáláján vesznek részt.

A szervezetben található több mint 60 különböző ásványi anyag mindössze 22 alapvető elemből áll. Ezek közül hét - kalcium, klór, magnézium, kálium és kén - általában fő elemnek számít. A többi 15 nyomelemnek számít, mivel az embernek naponta csak nagyon kis mennyiségre van szüksége.

Növényi kivonatok

Sok növény számos aktív anyagot, amelyek kölcsönhatásba lépnek egymással. A növényi kiegészítőket főként a levelükből, virágaikból, virágaikból, gyökereikből vagy kérgükből készítik.

Egyéb anyagcsoportok

Növényi vagy állati eredetűek, néhányat laboratóriumokban állítanak elő. Ezek az anyagcsoportok közé tartozik a halolaj, a növényi olajok, a gyümölcsokban és zöldségekben található vegyületek, mint a flavonoidok, szójajo flavonok és karotinoidok, algák, méhészeti termékek, Q 10 koenzim, probiotikumok, prebiotikumok, rostok, lecitin, kolin, glükózamin, szőlőmagkivonat, bromelin, alfa-liponsav, aminosavak és sok más.

Vitaminok, ásványi anyagok, növényi kivonatok és egyéb anyagcsoportok, amelyekből formulákat készítenek a kiegészítőknek számos funkciója van:

- ▶ Hozzájárulnak az immunrendszer normális működéséhez, mint például a C-vitamin, a folsav vagy a cink.
- ▶ Hozzájárulnak az agy és az idegrendszer normál működéséhez, mint például a B6-vitamin, a biotin vagy a niacin.
- ▶ Hozzájárulnak a normál látáshoz, mint például a cink vagy a riboflavin.
- ▶ Hozzájárulnak a normális szív működéséhez, mint például az eikozapentaénsav, dokozahexaénsav vagy tiamin³
- ▶ Hozzájárulnak a normál vérnyomás fenntartásához, mint például az eikozapentaénsav és a dokozahexaénsav⁴
- ▶ Hozzájárulnak a normális mentális működéshez, mint például a C-vitamin, a B6-vitamin vagy a magnézium.
- ▶ Hozzájárulnak a normál vörösvértest-termeléshez, mint például a riboflavin, a vas vagy a B12-vitamin
- ▶ Hozzájárulnak a fáradtság és a kimerültség csökkentéséhez, mint például a magnézium, a niacin vagy a C-vitamin
- ▶ Hozzájárulnak a hormonális aktivitás szabályozásához, mint például a cink, a folsav vagy a jód
- ▶ Hozzájárulnak a normál izomműködéshez, mint például a kalcium vagy a D-vitamin
- ▶ Hozzájárulnak a csontok normál egészségének fenntartásához, mint például a magnézium, a mangán és a D-vitamin
- ▶ Hozzájárulnak a fogak normál állapotának fenntartásához, mint például a D-vitamin vagy a magnézium
- ▶ Hozzájárulnak a normál DNS-szintézishez, mint például a cink, a folsav vagy a vas
- ▶ Hozzájárulnak a normál termékenységhez és reprodukcióhoz, mint például a szelén, a B12-vitamin vagy a D-vitamin
- ▶ Hozzájárulnak a normál csontozat, haj, köröm és bőr fenntartásához, mint például a kalcium, riboflavin vagy biotin
- ▶ Hozzájárulnak a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez, mint például az E-vitamin, a C-vitamin vagy a mangán
- ▶ Hozzájárulnak a csontok normál egészségének fenntartásához, mint például a D-vitamin vagy a cink
- ▶ Hozzájárulnak a sejtosztódási folyamathoz, mint például a vas, a folsav vagy a magnézium

³A kedvező hatás 250 mg EPA és DHA napi bevitelével érhető el.

⁴A kedvező hatás 3 g EPA és DHA napi bevitelével érhető el. A kiegészítésként fogyasztott EPA és DHA együttes napi mennyisége az 5 g-ot ne haladja meg!



A TÁpanyaghiány Tünetei



A kiegyensúlyozott étrend biztosítja a szervezet számára az optimális működéshez szükséges tápanyagokat. Hiánya megváltoztatja a testi funkciókat és folyamatokat a legalapvetőbb sejtszinten. A szervezet bizonyos vitaminok és ásványi anyagok hiányát az esetlegesen fellépő nemkívánatos testi tünetekből állapíthatja meg:

- ▶ Álmoság
- ▶ Fáradtság, kimerültség
- ▶ Hideg kezek
- ▶ Stressz
- ▶ Idegesség
- ▶ Ingerlékenység
- ▶ Sápadttság
- ▶ Szokatlan étel utáni sóvárgás
- ▶ Koncentrációs nehézségek
- ▶ Kellemetlen érzés az alsó végtagokban
- ▶ Rossz minőségű haj
- ▶ A körmök törékenysége
- ▶ Repedések megjelenése a szájban és a száj körül

HOGYAN VÁLASSZUK KI A TÁPLÁLÉKIEGÉSZÍTŐKET, HOGY MEGTUDJUK, MIRE VAN SZÜKSÉGE A SZERVEZETÜNKNEK



Az Ön táplálkozási igényei folyamatosan változnak. Az életkor, a stressz, a betegség, az étrendi korlátozások, a sportteljesítmény, a fáradtság, a terhesség, a szoptatás vagy a menopauza növelheti az egyes tápanyagok iránti igényt. Például folsavat, vasat, kalciumot, magnéziumot és más vitaminokat rendszeresen be kell iktatni az étrendbe a fogamzás előtt, a terhesség alatt és a szoptatás alatt.⁵ A menopauzában lévő nőknek biztosítaniuk kell a kalcium, a D-, E- és B-vitamin megfelelő bevitelét.⁶



Kor

Minden korcsoportnak más-más mennyiségű vitaminra és ásványi anyagra van szüksége. Például a kalcium, a D-vitamin és a bélmikrobióta változásainak ellensúlyozására szolgáló „jó baktériumok” hiányának kockázata az életkor előrehaladtával növekszik.⁷

Gyógyszeres kezelés

Bármilyen étrend-kiegészítő szedése előtt beszéljen kezelőorvosával. Egyes kiegészítők kölcsönhatásba léphetnek a gyógyszerekkel, vagy olyan mellékhatásaik lehetnek, amelyekről tudnia kell.

Az étrend típusa

Tartsa számon, hogy mit eszik, és milyen ételeket kerül. Ha például nem eszik halat, akkor Omega-3 táplálékiegészítővel pótolhatja a tápanyaghiányt. A vegán étrendben a legnagyobb a B12-vitamin hiánya.⁹

Gender

A férfiaknak és a nőknek eltérő táplálkozási igényeik vannak. A nők esetében a különbségek a terhesség, a szoptatás, a menopauza előtti és utáni időszakban a leglátványosabbak.

Jelenlegi állapot

Állítson fel diagnózist, és tudja meg, milyen típusú és mennyiségű vitaminokra és ásványi anyagokra van szüksége. A túl sok A-vitamin például fejfájást, májkárosodást okozhat, csökkentheti a csontok erejét és születési rendellenességeket okozhat.⁸

Terhesség

Az anyai táplálkozás a terhesség előtt és alatt fontos a baba megfelelő fejlődése és növekedése szempontjából. A rendszeres folsavpótlás növeli a terhes nők folsavszintjét. A terhes nők alacsony folsavszintje a fejlődő magzatban kialakuló idegcsődefektusok kockázati tényezője.¹⁰

⁵<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9182711/>

⁶<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3693746/>

⁷<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10773664/>

⁸<https://ods.od.nih.gov/factsheets/WYNTK-Consumer/>

⁹<https://www.news-medical.net/news/20191222/Vegans-at-risk-of-vitamin-B12-deficiency-finds-study.aspx>

¹⁰A célpopuláció reprodukív korú nők, és a jótékony hatást legalább egy hónappal a fogamtatás előtt és legfeljebb három hónappal a fogamzás előtt napi 400 µg folsav további adagolásával érik el.

Ajánlásunk:

A vérvizsgálatokkal mérhető a vitaminok és ásványi anyagok hiánya vagy feleslege a szervezetben. Ha már tudja, milyen tápanyagokra van szüksége, összpontosíthat az étrendjének beállítására és a megfelelő pótlásra.

A vizsgálatokat rendszeresen, háromhavonta egyszer kell elvégezni.

TERV LÉTREHOZÁSA

A kiegészítők kiválasztásakor vegye figyelembe elsődleges céljait és a támogatni kívánt területeket. Tisztában kell lennie azzal, hogy mire van szüksége a kiegészítőkre, és mik azok a konkrét célok, amelyeket el szeretne érni. Számos célzott étrend-kiegészítő közül választhat, hogy optimalizálja a teste működését és támogassa az általános jólétét.



TERV LÉTREHOZÁSA

A megfelelő tápanyagok megfelelő mennyiségű bevitele az élet minden szakaszában fontos. A terhesség alatt azonban különösen fontos, mert táplálnia kell magát és a növekvő babát. Ebben az időszakban különös figyelmet kell fordítania az egészséges életmódra és étrendre. Szülés előtti és utáni táplálékkiegészítőket a mi mosolyunkkal, úgy fejlesztettük ki, hogy a terhesség minden szakaszában gondoskodjunk Önről, a változatos és kiegyensúlyozott étrend kiegészítéseként.



Szülés előtti kiegészítők

Ezek olyan nők számára készültek, akik tervezik a teherbeesést vagy már terhesek. Az ezekben a kiegészítőkben található vitaminok és ásványi anyagok komplexét úgy tervezték, hogy optimalizálják az Ön szervezetének tápanyagszükségletét, kiegészítve a változatos étrendet, amelyet megoszt a növekvő babával.



FONTOS TÁpanyagok a Terhesség Alatt



A folsav (folsav, B9-vitamin)

hozzájárul a csíraszövetek növekedéséhez a terhesség alatt, beleértve a méhlepényt is, részt vesz a sejtosztódás folyamatában és hozzájárul a normális vérképződéshez.

Vas

a sejtosztódás folyamatában is részt vesz. Segíti a szervezetet a vörösvértestek normális termelődésében, és hozzájárul a szervezetben az oxigén normális átviteléhez.

Ajánlásunk:

A fogamzás előtt és a terhesség első trimeszterében fokozottan ügyeljen a megfelelő folsav (folsav) bevitelére. Ha családalapítást tervez, legalább egy hónappal a fogantatás előtt kezdje el a pótlást napi 400-800 mikrogramm folsavval. A terhesség tizenkettődik hetének végéig folytassa az ajánlott adagot.¹¹



Szülés utáni kiegészítők

A nők szülés utáni táplálkozási szükségleteinek kielégítésére vannak kifejlesztve. Dr. Oscar Serrallach szerint az újdonsült anyák több mint 50%-a szenved a szülés utáni kimerültségtől. A tünetek már a terhesség alatt jelentkezhetnek, és a baba megszületése után akár tíz évig is fennállhatnak.

A szülés utáni és a szülés előtti étrend-kiegészítőknek számos közös jellemzője van. A szülés utáni étrend-kiegészítők egyes típusai figyelembe veszik a nők szülés utáni speciális igényeit. Például úgy tervezték őket, hogy segítsék az anyatejtermelést, vagy hozzájáruljanak a szervezet regenerálódásához. Sokan a hormonális változások időszakát vagy az alvás-ébredlét ritmusának változását is cozzák, amely a baba érkezésével jár.

¹¹<https://www.gynstart.cz/messages.php?sid=1167>

FONTOS TÁPANYAGOK A SZÜLÉS UTÁNI IDŐSZAKBAN



Folsav (folsav, B9-vitamin)

A szervezetben lévő elegendő folsav biztosítja a baba megfelelő fejlődéséhez szükséges folsavszintet.¹²

A kalcium

a normális csontok és fogak fenntartásához szükséges.

DHA

(dokozahexaénsav, omega-3 zsírsav) hozzájárul az anyák és a szoptatott csecsemők magzati szervezetében a normális agy- és szemfejlődéshez. A kutatások megerősítik, hogy az anyatejben lévő DHA magasabb koncentrációja hozzájárul a csecsemők megfelelő agy- és szemfejlődéséhez 12 hónapos korig.^{14 15}

Vas

segít csökkenteni a fáradtságot és a kimerültséget. Hozzájárul a vörösvértestek normális termeléséhez.

D-vitamin

hozzájárul a kalcium normális felszívódásához, és segít a csontok optimális állapotban tartásában. Gyermeknél a D-vitaminra a csontok normális növekedéséhez és fejlődéséhez van szükség. A csecsemők közvetlenül, például szoptatás előtt a mellbimbóra csepegtetett D-vitaminnal, vagy az anyatejen keresztül csak akkor kaphatnak D-vitamint, ha az anya naponta legalább 10 mikrogramm D-vitamint (400 NE) szed.¹³

Ajánlásunk:

A változatos és kiegyensúlyozott étrend kiegészítéseként a szülés utáni gondozásban is használhatók egyes szülés előtti étrend-kiegészítők. A szülés után vagy a szoptatás ideje alatt legalább hat héten át történő napi szedésük kiegészíti a megnövekedett szükségletet bizonyos vitaminokra és ásványi anyagokra, amelyek támogatják a fizikai és szellemi jólétet. Ne feledje, hogy az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a természetes táplálkozást, és elsősorban az étrend kiegészítésére szolgálnak.



¹³ <https://www.who.int/tools/elena/bbc/vitamind-infants>

¹⁴ <https://www.scientificamerican.com/article/top-5-nutrients-for-postpartum-recovery/>

¹⁵ A jótékony hatás akkor érhető el, ha a felnőttek számára ajánlott napi omega-3 zsírsav-bevitel (azaz 250 mg DHA és EPA) mellett napi 200 mg DHA-t is bevesznek.

BEGGS COMPLEX

ÁLLÍTSA ÖSSZE A SAJÁT MIXÉT

ANTIOXIDÁNSOK

Védelem a szabad gyökök ellen

Ezzel a mosollyal és kiegyensúlyozott étrenddel a szabad gyökök elleni védelem, valamint a megfelelő szív-, agy- és szemműködés érdekében.

OMEGA - 3 EPA + DHA

szülőknek és gyermekeknek 6 éves kortól



Witamina E

- o hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez



DHA (kwas dokozahexaénsav)

- o hozzájárul a normális agyműködés fenntartásához¹⁶
- o hozzájárul a normál látás fenntartásához¹⁷
- o hozzájárul a vér normál trigliceridszintjének fenntartásához
- o hozzájárul a normál vérnyomás fenntartásához¹⁹
- o hozzájárul a normál szív működéshez²⁰ hozzájárul az anya és a szoptatott csecsemők magzati agyának és szemének normál fejlődéséhez²¹



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a változatos és kiegyensúlyozott étrendet vagy az egészséges életmódot. Felhasználási mód és egyéb információk a csomagoláson.

¹⁶A kedvező hatás 250 mg dokozahexaénsav (DHA) napi bevitelével érhető el. ¹⁷A kedvező hatás 250 mg dokozahexaénsav (DHA) napi bevitelével érhető el. ¹⁸A kedvező hatás 2 g EPA és DHA napi bevitelével érhető el. A kiegészítésként fogyasztott EPA és DHA együttes napi mennyisége az 5 g-ot ne haladja meg!

¹⁹A kedvező hatás 3 g EPA és DHA napi bevitelével érhető el. A kiegészítésként fogyasztott EPA és DHA együttes napi mennyisége az 5 g-ot ne haladja meg! ²⁰A kedvező hatás 250 mg EPA+DHA napi bevitelével érhető el. ²¹A jótékony hatás akkor érhető el, ha a felnőttek számára ajánlott napi omega-3 zsírsav-bevitel (azaz 250 mg DHA és EPA) mellett napi 200 mg DHA-t is bevesznek.

BEGGS COMPLEX

ÁLLÍTSA ÖSSZE A SAJÁT MIXÉT

WELLNESS

Test és elme egyensúlyban

Ezzel a mosolygós és kiegyensúlyozott étrenddel energiát ad fáradt szervezetének, és elősegíti általános jó közérzetét.

MAGNESIUM BISGLYCINATE P5P COMPLEX

anyukáknak és apukáknak

Magnézium

- segít csökkenteni a fáradtság és a kimerültség szintjét
- hozzájárul az elektrolitok egyensúlyához
- hozzájárul a normális energia-anyagcseréhez
- hozzájárul az idegrendszer normális működéséhez
- hozzájárul az izmok normál működéséhez
- hozzájárul a normál fehérjeszintézishez
- hozzájárul a normális szellemi tevékenységhez
- hozzájárul a csontok normál egészségének fenntartásához
- hozzájárul a fogak normál egészségének fenntartásához
- hozzájárul a sejtosztódás folyamatához

B6-vitamin

- hozzájárul a normál ciszteinszintézishez
- hozzájárul a normál energia-anyagcseréhez
- hozzájárul a normál idegrendszeri működéshez
- hozzájárul a normál homocisztein anyagcseréhez
- hozzájárul a normál fehérje-anyagcseréhez és glükogén
- hozzájárul a normál mentális működéshez
- hozzájárul a vörösvértestek normális termelődéséhez
- hozzájárul az immunrendszer normális működéséhez
- hozzájárul a fáradtság és a kimerültség csökkentéséhez
- hozzájárul a hormonális aktivitás szabályozásához



BEGGS COMPLEX

ÁLLÍTSA ÖSSZE A SAJÁT MIXÉT

SZÉPSÉG

Bőr, haj és körömápolás

Ezzel a mosollyal és kiegyensúlyozott táplálkozással támogatni fogja természetes szépségét.

HAIR&SKIN BALANCED COMPLEX

anyukáknak



Biotin (B7-vitamin)

- o hozzájárul az idegrendszer normális működéséhez
- o hozzájárul a normál energiaanyagcseréhez
- o hozzájárul a makrotápanyagok normál anyagcseréjéhez
- o hozzájárul a normál mentális működéshez
- o hozzájárul a haj normál állapotának fenntartásához
- o hozzájárul a normál nyálkahártya fenntartásához
- o hozzájárul a bőr normál állapotának fenntartásához



BEGGS COMPLEX ÁLLÍTSA ÖSSZE A SAJÁT MIXÉT

A GYERMEK MEGFELELŐ FEJLŐDÉSE ÉRDEKÉBEN

Az immunitás támogatásához

Ezzel a mosollyal és kiegyensúlyozott étrenddel a gyermekek megfelelő csontnövekedése és általános jóléte érdekében.

KIDS VITAMIN D3 OLIVE OIL

gyermekeknek születésüktől fogva

D3-vitamin

- o a gyermekek normális növekedéséhez és csontfejlődéséhez
- o szükséges hozzájárul a normál felszívódáshoz és hasznosuláshoz
- o kalcium és foszfor
- o hozzájárul a vér normál kalciumszintjéhez
- o hozzájárul a csontok normál egészségének fenntartásához
- o hozzájárul a normál izomműködés fenntartásához
- o hozzájárul a fogak normál egészségének fenntartásához
- o hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez
- o hozzájárul a sejtosztódás folyamatához



BEGGS COMPLEX

ÁLLÍTSA ÖSSZE A SAJÁT MIXÉT

TERHESSÉG

Az anyák egészségéért

Ezzel a mosolygós, kiegyensúlyozott és változatos étrenddel elegendő tápanyaggal látja el a szervezetét és a növekvő babát.

IRON BISGLYCINATE ROSEHIP EXTRACT

az anyák számára minden szakaszban a terhesség során



Vas

- hozzájárul a normál energia-anyagcseréhez
- hozzájárul a normál kognitív funkciókhoz
- hozzájárul a normál vörösvértest- és hemoglobintermeléshez
- hozzájárul a normál oxigénszállításhoz a szervezetben
- hozzájárul az immunrendszer normális működéséhez
- hozzájárul a fáradtság és a kimerültség csökkentéséhez
- hozzájárul a sejtosztódás folyamatához



BEGGS COMPLEX

ÁLLÍTSA ÖSSZE A SAJÁT MIXÉT

TERHESSÉG

Az anyák egészségéért

Ezzel a mosolygós, kiegyensúlyozott és változatos étrenddel legendó tápanyaggal látja el a szervezetét és a növekvő babát.

METHYLFOLATE + MYO-INOSITOL COMPLEX

szülés előtti és utáni gondozás

A folsav (L-metilfolát, B9-vitamin)

- o pótlása növeli a folsavszintet a terhes nőknél.²²

A terhes nők alacsony folsavszintje a fejlődő magzat idegcső-rendellenességeinek kockázati tényezője.

Folsav

- o hozzájárul a csíraszövetek növekedéséhez a terhesség alatt
- o hozzájárul a normál aminosavszintézishez
- o hozzájárul a normál vérképződéshez
- o részt vesz a sejtosztódás folyamatában



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a változatos és kiegyensúlyozott étrendet vagy az egészséges életmódot. Felhasználási mód és egyéb információk a csomagoláson.

²² A célpopuláció reprodukív korú nők, és a jótékony hatást legalább egy hónappal a fogantatás előtt és legfeljebb három hónappal a fogamzás előtt napi 400 µg folsav további adagolásával érik el.

BEGGS COMPLEX

ÁLLÍTSA ÖSSZE A SAJÁT MIXÉT

TERHESSÉG

Az anyák egészségéért

Ezzel a mosolygós, kiegyensúlyozott és változatos étrenddel elegendő tápanyagot ad a szervezetének és a növekvő babának.

FERTILITY+ PREGNANCY COMPLEX

szülés előtti és utáni gondozás

Cink

- hozzájárul a savak, bázisok normál anyagcseréjéhez és szénhidrátok
- hozzájárul a normál kognitív funkciókhoz
- hozzájárul a normál DNS-szintézishez
- hozzájárul a normál termékenységhez és reprodukcióhoz
- hozzájárul a makrotápanyagok, zsírsavak normál anyagcseréjéhez zsírsavak és A-vitamin
- hozzájárul a normál fehérjeszintézishez
- hozzájárul a normális csontok, haj, köröm fenntartásához és a bőr állapotának fenntartásához
- hozzájárul a normál látás fenntartásához
- hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez
- hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez
- hozzájárul a sejtosztódás folyamatához

Folsav (L-metilfolát, B9-vitamin)

- a folsav pótlólagos bevitele növeli a folsavszintet a terhes nőknél.²³
- A terhes nők alacsony folsavszintje kockázati tényezője a következőknek a fejlődő magzatban kialakuló idegcső-rendellenességek kialakulásának kockázati tényezője.

Folsav

- hozzájárul a csíraszövetek növekedéséhez a terhesség alatt
- hozzájárul az aminosavak normális szintéziséhez
- hozzájárul a normális vérképződéshez
- részt vesz a sejtosztódás folyamatában



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a változatos és kiegyensúlyozott étrendet vagy az egészséges életmódot. Felhasználási mód és egyéb információk a csomagoláson.

²³ A célpopuláció reprodukív korú nők, és a jótékony hatást legalább egy hónappal a fogantatás előtt és legfeljebb három hónappal a fogamzás előtt napi 400 µg folsav további adagolásával érik el.

TIPPEK A TÁPLÁLÉKIEGÉSZÍTŐK FOGYASZTÁSÁHOZ



Helyes egyensúly és időzítés

Bizonyos tápanyagok kombinációja befolyásolhatja azok felszívódását és felhasználását a szervezetben.



(A, D, E, K) és az Omega-3

zsírra van szükségük a felszívódáshoz. Ezért olyan főétkezéssel vagy uszonnával vegye be őket, amely azt tartalmazza. Ez vonatkozik a kalcium és a vas szedésére is. A vasat hússal és C-vitamint tartalmazó ételekkel vegye be. Ezek az élelmiszerek hozzájárulhatnak a vas felszívódásához.

Vas

Ne szedje tejjel, tejtermékekkel és kalciummal együtt, mivel ezek akár 50%-kal csökkentik a hatékonyságát.²⁴

Kalcium

kombinálódjon magnéziummal. Segít csökkenteni a fáradtság és a kimerültség szintjét, és fenntartani a normál izomműködést. Vacsorával együtt kell bevenni.

A vízben oldódó vitaminokat

(C-vitamin és az összes B-vitamin, beleértve a folsavat is) lehetőleg reggel, egy pohár tiszta vízzel vegyük be.

Cink

Ne szedje egyidejűleg réz-, vas- vagy foszfortartalmú étrend-kiegészítővel. Ehelyett néhány óra különbséggel adagolja őket. Általában a más ásványi anyagokkal egy időben bevitt nagy mennyiségű ásványi anyag csökkenti azok felszívódását.²⁵

A szülés előtti és utáni étrend-kiegészítők

zsírban és vízben oldódó vitaminokat egyaránt tartalmaznak. A gyomorpanaszok elkerülése érdekében a megfelelő zsírokat tartalmazó étkezés vagy kis uszonna mellé vegye be őket.

Ne vegye be a kiegészítőket **kávéval vagy teával**. Ezek számos vitamin és ásványi anyag, különösen a vas felszívódását zavarják. Csökkentik a vízben oldódó vitaminok koncentrációját is.

²⁴<https://www.pharmanews.cz/clanek/zelezo-a-jeho-uloha-v-lidskem-organismu-vcetne-sportovcu-rekreacnich-i-vrcholovych/>

²⁵<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8377299/>

A MEGFELELŐ ADAGOLÁS



A táplálékkiegészítők biztonságosak, amennyiben a megfelelő, ajánlott adagokban szedi őket. A „több” semmiképpen sem jelenti feltétlenül azt, hogy „jobb” - néha még „rosszabb” is lehet. A vitaminok és ásványi anyagok szedésekor kerülje a nagy dózisokat, amelyeket „megadózisoknak” neveznek. A táplálékkiegészítők bármely összetevője nagy mennyiségben mérgező lehet. A vas jelenti a legkomolyabb kockázatot. Súlyos túladagolás kómát, alacsony vérnyomást, májelégtelenséget, tüdőkárosodást és halált okozhat. További kockázatokkal járnak a kalcium, a D-vitamin és az A-vitamin megadózisai. A kalcium túladagolása károsíthatja a veseműködést, megemelheti a vér pH-értékét, hányingert, hányást, zavartságot, viselkedésbeli változásokat, viszketést és szélsőséges esetben szabálytalan szívverést okozhat. A D-vitamin nagy dózisa növelheti a vér kalciumszintjét. Az A-vitamin túladagolása hányingert, hányást, szédülést és homályos látást okozhat. Ha állapota súlyosbodik, azonnal forduljon orvosához.

HOZZON LÉTRE EGY RUTINT



A kiegészítők nem tudnak optimálisan működni, ha elfelejti vagy következetlenül szedi őket. Akár reggeli előtt, ebéddel vagy vacsora után veszi be a vitaminokat és ásványi anyagokat, fontos, hogy minden nap következetesen vegye be őket.

LEGYEN RENDEZETT ÉS KÉSZÍTSEN KÉSZLETET



Állítson be egy megfelelő helyet az étrend-kiegészítőknek. Tárolja a csomagoláson található utasításoknak megfelelően. Fontolja meg polcrendezők, tárolóedények és tablettás dobozok használatát, hogy könnyebbé és gyorsabbá tegye a táplálékkiegészítők alkalmazását. Raktározza el a vitaminokat és ásványi anyagokat, hogy elkerülje a hiányosságokat a vitamin- és ásványianyag-bevitelben. **Mindig ellenőrizze a minőségmegőrzési időt.**

Ajánlásunk:

Legyen türelmes.

A kiegészítők kiegyensúlyozott étrenddel, sok alvással, testmozgással és jó életmódbeli szokásokkal való kombinálása nem gyorsítja fel az eredményeket, de maximalizálhatja a pozitív előnyöket és az általános jólétet.



AZ ÖN BEGGS TÁNYÉRJA



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a változatos és kiegyensúlyozott étrendet vagy az egészséges életmódot. Kérjük, a csomagoláson olvassa el a felhasználás módját és egyéb információkat.

Portfólió áttekintés



Csecsemő- és
gyermektápszerek



Étrend-kiegészítők
az egész családnak



Gyermekkozmetikumok



Gyerek kása



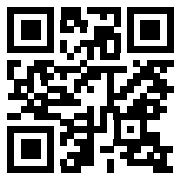
Gyerek
bébiételek



Gyerek italok

Legyen velünk együtt boldog
mindfulness szülő!

itt vásárolhatsz



Fontos figyelmeztetés: A csecsemők táplálásának legjobb módja a szoptatás. Az anyatej-helyettesítő tápszerek csak vegyes és kiegyensúlyozott étrend részét képezhetik. Felhasználási mód és egyéb információk a csomagoláson. Különleges táplálkozási célú élelmiszer. A csecsemők táplálásának legjobb módja a szoptatás. Az anyatej-helyettesítő tápszerek csak vegyes és kiegyensúlyozott étrend részét képezhetik. Különleges táplálkozási célú élelmiszer.

Az étrend-kiegészítő, nem helyettesíti a változatos és kiegyensúlyozott étrendet vagy az egészséges életmódot. Felhasználási mód és egyéb információk a csomagoláson.





**A boldog gyermekkor
boldog szülői magatartással
kezdődik**

www.beggs.hu



Eladó/szállító és az anyag terjesztője: Simply nature s.r.o.,
V zahrádkách 1952/50, 130 00 Prága 3, Csehország