

# Witamina D<sub>3</sub>

SUPLEMENT DIETY • 60 tabletek

Witamina życia, która ma ogromny wpływ na funkcjonowanie Twojego organizmu. Potrafisz wytworzyć ją sam, ale tylko przy współudziale światła słonecznego. Witamina D powstaje w skórze pod wpływem słońca. W naszej szerokości geograficznej najwięcej słońca dociera do nas wiosną i latem, natomiast jesienią i zimą światła słonecznego jest mniej, a dodatkowo zakrywamy skórę, chroniąc się przed zimnem. Utrzymanie właściwego poziomu witaminy D w organizmie jest kluczowe dla zdrowia kości i mięśni.

Witamina D bierze również udział w procesie dzielenia komórek i ma dobry wpływ na odporność organizmu, a ponadto pomaga w prawidłowym wchłanianiu wapnia i fosforu oraz w utrzymaniu zdrowych kości i zębów.

Do najlepszych źródeł witaminy D należą tłuste ryby morskie, tran, mleko krowie oraz ser żółty.

## SKŁADNIKI:

Substancja przeciwzbrylająca: fosforany wapnia;  
substancja wypełniająca: celuloza; substancja przeciwzbrylająca: kwasy tłuszczowe; witamina D<sub>3</sub> (cholekalcyferol); emulgator: sole magnezowe kwasów tłuszczowych.

## KLUCZOWE SKŁADNIKI:

Zawartość w zalecanej porcji (1 tabl.):

Witamina D<sub>3</sub> ..... 50 µg\* / 1000% RWS\*

\*RWS - referencyjne wartości spożycia



## ZALECANA PORCJA DO SPOŻYCIA W CIĄGU DNIA:

1 tabletkę dziennie w trakcie posiłku

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

*Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety.  
Zrównoważony sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu.*