



Goed voor jezelf, beter voor de Aarde

### Vitashine Plantaardige Vitamine D3 'Als de zon voor uw lichaam'

Vitashine Vitamine D3 is een hoog gedoseerd, goed opneembaar, 100% plantaardig voedings supplement (uit korstmossen). Het is de enige Vitamine D3 met het Vegan & Vegetarian Society keurmerk.

- ✓ In een handige spray-flacon, 1 spray bevat 5 mcg (200 IE) Vitamine D, 1 flacon bevat 150 sprays - dit is genoeg voor ca. 5 maanden bij 1 spray per dag

of in

- ✓ Kleine, goed inneembare 1000IE (25 mcg) tabletten, 60 st. per pot, voor 2-4 mnd (1 st. per dag of om de dag)

#### Waarom is Vitamine D zo belangrijk?

Vitamine D is o.a. nodig om calcium uit de voeding in het lichaam te kunnen opnemen en daarom belangrijk voor de groei en het handhaven van stevige botten en tanden (ter voorkoming van botontkalking).

Veel onderzoeken zijn gaande of Vitamine D ook bescherming biedt tegen chronische ziekten zoals borst- en darmkanker, diabetes mellitus type 1 en 2, MS en depressie.

Extra Vitamine D3 wordt aanbevolen door de Gezondheidsraad voor de volgende (leeftijds)groepen:

Leeftijdsgroep	Wie vitamine D	In mcg / IE
Kinderen 0 t/m 3 jaar	Iedereen	10 / 400
Vrouwen 4 t/m 49 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/ of niet genoeg buitenkomen	10 / 400
Vrouwen 50 t/m 69 jaar	Iedereen	10 / 400
Vrouwen 70 jaar en ouder	Iedereen	20 / 800
Zwangere vrouwen	Iedereen	10 / 400
Mannen 4 t/m 69 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/ of niet genoeg buitenkomen	10 / 400
Mannen 70 jaar en ouder	Iedereen	20 / 800

Bron: Voedingscentrum vitamine D

*Meer Informatie over Vitashine Vitamine D3 is te vinden op [www.relaxmoreshop.nl](http://www.relaxmoreshop.nl)*