



Vitamine D3 10 µg

Voedingssupplement

Tabletten

Gebruiken bij

Voor het behoud van sterke botten en tanden, goed voor de weerstand en de spieren.

Natuurlijke vitamine D3

De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht zelf vitamine D aanmaken. Bij onvoldoende blootstelling aan zonlicht kan het lichaam soms extra vitamine D nodig hebben, zoals in de wintermaanden. Er zijn ook bepaalde doelgroepen die extra vitamine D nodig hebben, zoals mensen die weinig buiten komen, mensen met een getinte huidskleur, ouderen en kinderen.

Vitamine D speelt een belangrijke rol bij verschillende processen in het lichaam, zoals de celdeling en kalkopname in de botten. A.Vogel Vitamine D3 bevat natuurlijke vitamine D3 verkregen uit een

plantaardige bron, korstmoss. Vitamine D is van belang voor het behoud van sterke botten en tanden, een goede weerstand en voor het behoud van de spierfunctie.

Vitamine D advies van de Gezondheidsraad
Onderstaande groepen hebben extra vitamine D nodig:

Meisjes en vrouwen 4 - 50 jaar met donkere of getinte huid of die niet voldoende buitenkomen of een hoofddoek of sluier dragen	10 microgram
Jongens en mannen 4 - 70 jaar met donkere of getinte huid of die niet voldoende buitenkomen	10 microgram
Zwangere vrouwen	10 microgram
Vrouwen ouder dan 50 jaar	10 microgram
Mannen en vrouwen ouder dan 70 jaar	20 microgram

Dosering en gebruik

1x daags 1 tablet innemen bij een maaltijd die vet bevat.

Wat u moet weten voordat u A.Vogel Vitamine D3 gebruikt

De aangegeven dosering niet overschrijden. Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding.

Geschikt voor kinderen vanaf 4 jaar.

Gebruik tijdens zwangerschap of borstvoeding
A.Vogel Vitamine D3 kan, voor zover bekend, overeenkomstig de aangegeven dosering worden gebruikt.

Niet gebruiken bij

Overgevoeligheid voor één van de componenten.

Combinatie met andere producten

U kunt dit product in het algemeen gelijktijdig met andere producten gebruiken. Het is raadzaam om bij twijfel overleg te plegen met uw arts of apotheker.

Verdraagbaarheid

In de aanbevolen hoeveelheid wordt het product in het algemeen prima verdragen.

Ingrediënten

Vulstof (dicalciumfosfaatdihydraat, microcrystallijne cellulose); glansmiddel (magnesiumstearaat); vulstof (maïssiroop); verstevigingsmiddel (arabische gom); stabilisator (zonnebloemolie, kokosnootolie, mono- en diglyceriden van vetzuren); vitamine D3 (10 µg per tablet*); anti-klontermiddel (siliciumdioxide); anti-oxidant (natriumascorbaat, vitamine E).

*Een dagdosering van 1 tablet komt overeen met 200% referentie-inname vitamine D3 van een gemiddelde volwassene. 10 µg = 400 IE

Bewaren

Buiten het zicht en bereik van kinderen houden. Bewaren beneden 25°C.



Verpakking

A.Vogel Vitamine D3 is verkrijgbaar in een verpakking van 100 tabletten. Ook verkrijgbaar is A.Vogel Vitamine D3 25µg in een verpakking van 100 stuks. 1 tablet = 100 mg

Persoonlijk advies

We kennen allemaal de bouwstenen voor een gezond leven: gevarieerde en gezonde voeding, verantwoord bewegen en voldoende afwisseling in werk en ontspanning. Als het gewenst is, helpt A.Vogel het zelfherstellende vermogen van het lichaam met natuurlijke gezondheidsproducten die zijn ontwikkeld volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Wilt u meer informatie of een persoonlijk advies? Kijk dan op www.avogel.nl of bel met de A.Vogel gezondheidslijn 0900-246 46 46 of stuur een e-mail naar info@avogel.nl

Tips voor de weerstand en de botten

- Ga minstens een half uur per dag naar buiten om zonlicht te pakken en om in de frisse buitenlucht te zijn (probeer in de zomer de middagzon tussen 12 en 15 uur te vermijden i.v.m. mogelijke verbranding door de sterke straling van de zon).
- Zorg voor voldoende beweging. Dit stimuleert de doorbloeding en zorgt daarmee voor een goede aanvoer van voedingsstoffen en afvoer van afvalstoffen.
- Neem voldoende rust, ontspanning en slaap.
- Kies voor een volwaardige (onbespoten) voeding die rijk is aan vitaminen en mineralen. Vitamine C is een belangrijk nutriënt (aanwezig in fruit, groenten en aardappelen).



- Zorg bij gebruik van vitamine D supplementen ook voor voldoende calcium-inname. Calciumrijke producten zijn groene groenten (o.a. spinazie en boerenkool), peulvruchten (o.a. bonen en linzen) en noten (o.a. amandelen).

Alfred Vogel, een wereldreiziger gefascineerd door de natuur

Alfred Vogel reisde naar Afrika, Azië en Amerika, waar de inheemse bevolking hem het verband toonde tussen voeding, leefwijze en gezondheid. Na elke reis bracht hij een schat aan planten mee die hij verwerkte tot natuurlijke gezondheidsproducten, kruidengeneesmiddelen en medische hulpmiddelen. Producten die vandaag de dag miljoenen tevreden gebruikers over de gehele wereld helpen gezond te blijven of te worden.

A.Vogeltuinen: EKO-keurmerk

De planten voor de A.Vogel producten kweken we grotendeels in eigen tuinen. Vanzelfsprekend op ecologische wijze (EKO-keur). Er komen dus geen kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen aan te pas. We oogsten op het moment dat de plant de hoogste concentratie aan werkstoffen bevat. Om de plant vervolgens direct vers te verwerken tot natuurlijk A.Vogel product.

Zorg voor het milieu

A.Vogel streeft ernaar het milieu zo min mogelijk te belasten. Daarom maken we zoveel mogelijk gebruik van milieuvriendelijk geproduceerde verpakkingsmaterialen.

Deze materialen hebben bij verbranding geen schadelijke effecten op het milieu of zijn geschikt voor recycling.



De tekst van deze gebruiksaanwijzing werd voor het laatst gewijzigd in mei 2018.

Biohorma B.V.

Postbus 33, 8080 AA Elburg



Vitamine D3 25 µg

Voedingssupplement

Tabletten

Gebruiken bij

Voor het behoud van sterke botten en tanden, goed voor de weerstand en de spieren.

Natuurlijke Vitamine D3

De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht zelf vitamine D aanmaken. Bij onvoldoende blootstelling aan zonlicht kan het lichaam soms extra vitamine D nodig hebben, zoals in de wintermaanden. Er zijn ook bepaalde doelgroepen die extra vitamine D nodig hebben, zoals mensen die weinig buiten komen, mensen met een getinte huidskleur, ouderen en kinderen.

Vitamine D speelt een belangrijke rol bij verschillende processen in het lichaam, zoals de celdeling en kalkopname in de botten. A.Vogel Vitamine D3 bevat natuurlijke vitamine D3 verkregen uit een plantaardi-

ge bron, korstmos. Vitamine D is van belang voor het behoud van sterke botten en tanden, en een goede weerstand en voor het behoud van de spierfunctie.

Vitamine D advies van de Gezondheidsraad

Onderstaande groepen hebben extra vitamine D nodig:

Meisjes en vrouwen 4 - 50 jaar met donkere of getinte huid of die niet voldoende buitenkomen of een hoofddoek of sluier dragen	10 microgram
Jongens en mannen 4 - 70 jaar met donkere of getinte huid of die niet voldoende buitenkomen	10 microgram
Zwangere vrouwen	10 microgram
Vrouwen ouder dan 50 jaar	10 microgram
Mannen en vrouwen ouder dan 70 jaar	20 microgram

Dosering en gebruik

1x *daags 1 tablet* innemen bij een maaltijd die vet bevat.

Wat u moet weten voordat u A.Vogel Vitamine D3 gebruikt

De aangegeven dosering niet overschrijden. Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding.

Dit product is niet geschikt voor kinderen tot en met 10 jaar.

Gebruik tijdens zwangerschap of borstvoeding

In plaats van A.Vogel Vitamine D3 25 µg kan A.Vogel Vitamine D3 10 µg gebruikt worden tijdens de zwangerschap en het geven van borstvoeding.

Niet gebruiken bij

Overgevoeligheid voor één van de componenten.

Combinatie met andere producten

U kunt dit product in het algemeen gelijktijdig met andere producten gebruiken. Het is raadzaam om bij twijfel overleg te plegen met uw arts of apotheker.

Verdraagbaarheid

In de aanbevolen hoeveelheid wordt het product in het algemeen prima verdragen.

Ingrediënten

Vulstof (dicalciumfosfaatdihydraat, microcrystallijne cellulose); glansmiddel (magnesiumstearaat); vulstof (maïssirop); verstevigingsmiddel (arabische gom); stabilisator (zonnebloemolie, kokosnootolie, mono- en diglyceriden van vetzuren); vitamine D3 (25 µg per tablet*); anti-klontermiddel (siliciumdioxide); anti-oxidant (natriumascorbaat, vitamine E).

*Een dagdosering van 1 tablet komt overeen met 500% referentie-inname vitamine D3 van een gemiddelde volwassene. 25 µg = 1000 IE

Bewaren

Buiten het zicht en bereik van kinderen houden. Bewaren beneden 25°C.



Verpakking

A.Vogel Vitamine D3 is verkrijgbaar in een verpakking van 100 tabletten. Ook verkrijgbaar is A.Vogel Vitamine D3 10µg in een verpakking van 100 stuks. 1 tablet = 100 mg

Persoonlijk advies

We kennen allemaal de bouwstenen voor een gezond leven: gevarieerde en gezonde voeding, verantwoord bewegen en voldoende afwisseling in werk en ontspanning. Als het gewenst is, helpt A.Vogel het zelfherstellende vermogen van het lichaam met natuurlijke gezondheidsproducten die zijn ontwikkeld volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Wilt u meer informatie of een persoonlijk advies? Kijk dan op www.avogel.nl of bel met de A.Vogel gezondheidlijn 0900-246 46 46 of stuur een e-mail naar info@avogel.nl

Tips voor de weerstand en de botten

- Ga minstens een half uur per dag naar buiten om zonlicht te pakken en om in de frisse buitenlucht te zijn (probeer in de zomer de middagzon tussen 12 en 15 uur te vermijden i.v.m. mogelijke verbranding door de sterke straling van de zon).
- Zorg voor voldoende beweging. Dit stimuleert de doorbloeding en zorgt daarmee voor een goede aanvoer van voedingsstoffen en afvoer van afvalstoffen.
- Neem voldoende rust, ontspanning en slaap.
- Kies voor een volwaardige (onbespoten) voeding die rijk is aan vitaminen en mineralen. Vitamine C is een belangrijk nutriënt (aanwezig in fruit, groenten en aardappelen).



- Zorg bij gebruik van vitamine D supplementen ook voor voldoende calcium-inname. Calciumrijke producten zijn groene groenten (o.a. spinazie en boerenkool), peulvruchten (o.a. bonen en linzen) en noten (o.a. amandelen).

Alfred Vogel, een wereldreiziger gefascineerd door de natuur

Alfred Vogel reisde naar Afrika, Azië en Amerika, waar de inheemse bevolking hem het verband toonde tussen voeding, leefwijze en gezondheid. Na elke reis bracht hij een schat aan planten mee die hij verwerkte tot natuurlijke gezondheidsproducten, kruidengeneesmiddelen en medische hulpmiddelen. Producten die vandaag de dag miljoenen tevreden gebruikers over de gehele wereld helpen gezond te blijven of te worden.

A.Vogeltuinen: EKO-keurmerk

De planten voor de A.Vogel producten kweken we grotendeels in eigen tuinen. Vanzelfsprekend op ecologische wijze (EKO-keur). Er komen dus geen kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen aan te pas. We oogsten op het moment dat de plant de hoogste concentratie aan werkstoffen bevat. Om de plant vervolgens direct vers te verwerken tot natuurlijk A.Vogel product.

Zorg voor het milieu

A.Vogel streeft ernaar het milieu zo min mogelijk te belasten. Daarom maken we zoveel mogelijk gebruik van milieuvriendelijk geproduceerde verpakingsmaterialen.

Deze materialen hebben bij verbranding geen schadelijke effecten op het milieu of zijn geschikt voor recycling.



De tekst van deze gebruiksaanwijzing werd voor het laatst gewijzigd in mei 2018.

Biohorma B.V.

Postbus 33, 8080 AA Elburg