

BE MINDFUL



Przewodnik stosowania suplementów diety



Komunikacja z rodzicami doprowadziła nas do pomysłu stworzenia przejrzystego podręcznika, który ułatwi Ci dbanie o siebie i swoją rodzinę. Opracowaliśmy go wraz z zespołem ekspertów, kierowanym przez doświadczonego dietetyka, zgodnie ze spostrzeżeniami rodziców. Wyjaśnimy w nim, dlaczego witaminy i minerały są ważną częścią diety, kiedy warto włączyć suplementy do codziennej rutyny, jak podejść do ich wyboru i dawkowania oraz jak stworzyć własny mix witamin i minerałów.

Wierzmy, że pokochasz suplementy diety Beggs i staną się one naturalną częścią Twojego stylu życia.

Beggs

Beggs

KIEDY STOSOWAĆ SUPLEMENTY JAKO UZUPEŁNIENIE ZBILANSOWANEJ I ZRÓŻNICOWANEJ DIETY



Podstawowym źródłem pożywienia jest naturalna dieta. Nawet jeśli starasz się jeść zróżnicowane i zbilansowane posiłki, **nie wiesz, czy składniki odżywcze, które z nich otrzymujesz, zaspokajają rzeczywiste potrzeby żywieniowe Twojego organizmu.** Badania naukowe opublikowane w czasopiśmie medycznym Science Daily wykazały, że dieta wielu osób zawiera czasami tylko połowę zalecanej ilości magnezu i kwasu foliowego. Około 50% dorosłych kobiet i ponad 70% dorastających dziewcząt przyjmuje w diecie mniej niż zalecaną ilość wapnia. Również zawartość witamin A, B6, B12, C i D, a także jodu, żelaza i cynku jest w typowej diecie wyraźnie niższa niż powinna być.¹

Ciąża, zwiększona aktywność fizyczna, wiek, stan zdrowia, różnego rodzaju zaburzenia, leki, stres, obciążenie pracą, palenie tytoniu, wegetarianizm lub niektóre wydarzenia życiowe **zmieniają dzienne zapotrzebowanie na składniki odżywcze.** Na przykład w okresie ciąży i karmienia piersią zapotrzebowanie na niektóre witaminy i minerały wzrasta nawet o 50%.²

Suplementy diety marki Beggs mogą zoptymalizować te braki. Jednocześnie, jako uzupełnienie zbilansowanej i zróżnicowanej diety, uzupełnią spożycie większej ilości niektórych składników odżywczych, których organizm może potrzebować. Suplement diety nie jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie posiada właściwości leczniczych.



ZALETY SUPLEMENTÓW



Być może jesteś stałym konsumentem suplementów diety i nie wiesz dokładnie, z czego się składają i jakie są ich efekty.

Witaminy

Są to związki organiczne biorące udział w regulacji funkcji metabolicznych w komórkach i procesach uwalniania energii z pożywienia.

Znamy w sumie 13 witamin. Dzielą się one na witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K) lub rozpuszczalne w wodzie (witaminy z grupy B i witamina C). Rozróżnienie między witaminami rozpuszczalnymi w tłuszczach i rozpuszczalnymi w wodzie jest ważne, ponieważ witaminy rozpuszczalne w tłuszczach są magazynowane w organizmie przez stosunkowo długi czas - miesiące, a nawet lata. Witaminy rozpuszczalne w wodzie, z wyjątkiem witaminy B12, pozostają w organizmie przez krótki czas. Dlatego zaleca się suplementację tych witamin.

Poza kilkoma wyjątkami - zwłaszcza witaminami D i K - organizm nie jest w stanie samodzielnie wytwarzać witamin. Ich spożycie można zapewnić poprzez zróżnicowaną dietę, którą można uzupełnić suplementami diety.

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

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

Mineraty

Są one obecne w organizmie w niewielkich ilościach. Ogólnie stanowią one około 4% masy ciała. Te nieorganiczne substancje biorą udział w wielu procesach życiowych.

Ponad 60 różnych minerałów w organizmie składa się tylko z 22 niezbędnych pierwiastków. Spośród nich siedem - wapń, chlor, magnez, potas i siarka - są zwykle uważane za pierwiastki główne. Pozostałe 15 to pierwiastki śladowe, ponieważ ich dzienne zapotrzebowanie jest znikome.

Ekstrakty roślinne

Wiele roślin zawiera kilka substancji aktywnych, które wchodzą ze sobą w interakcje. Roślinne suplementy diety przygotowywane są głównie z ich liści, kwiatów, korzeni lub kory.

Inne grupy substancji

Są one pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego, a niektóre z nich są wytwarzane w laboratoriach. Te grupy substancji obejmują olej rybi, oleje roślinne, związki takie jak flawonoidy, izoflawony sojowe i karotenoidy występujące w owocach i warzywach, algi, produkty pszczele, koenzym Q 10, probiotyki, prebiotyki, błonnik, lecytynę, cholinę, glukozaminę, ekstrakt z pestek winogron, bromelinę, kwas alfa-liponowy, aminokwasy i wiele innych.

Witaminy, minerały, ekstrakty roślinne i inne grupy substancji, z których przygotowywane są formuły suplementów, pełnią różnorodne funkcje:

- ▶ Przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, np. witamina C, kwas foliowy lub cynk
- ▶ Przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania mózgu i układu nerwowego, np. witamina B6, biotyna i niacyna
- ▶ Przyczyniają się do prawidłowego wzroku, np. cynk lub ryboflawina
- ▶ Przyczyniają się do prawidłowej pracy serca, np. kwas eikozapentaenowy, kwas dokozaheksaenowy lub tiamina
- ▶ Przyczyniają się do utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi, np. kwas eikozapentaenowy i kwas dokozaheksaenowy
- ▶ Przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania umysłowego, np. witamina C, witamina B6 lub magnez
- ▶ Przyczyniają się do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek, np. ryboflawina, żelazo lub witamina B12
- ▶ Przyczyniają się do zmniejszenia zmęczenia i wyczerpania, np. magnez, niacyna lub witamina C
- ▶ Przyczyniają się do regulacji aktywności hormonalnej, np. cynk, kwas foliowy lub jod
- ▶ Przyczyniają się do utrzymania prawidłowego stanu kości, np. magnez, mangan i witamina D
- ▶ Przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania mięśni, np. wapń lub witamina D
- ▶ Przyczyniają się do prawidłowego stanu zębów, np. witamina D lub magnez
- ▶ Przyczyniają się do prawidłowej syntezy DNA, np. cynk, kwas foliowy i żelazo
- ▶ Przyczyniają się do prawidłowej płodności i reprodukcji, np. selen, witamina B12 lub witamina D
- ▶ Przyczyniają się do prawidłowego stanu kości, włosów, paznokci i skóry, np. wapń, ryboflawina i biotyna
- ▶ Przyczyniają się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym, np. witamina E, witamina C lub mangan
- ▶ Przyczyniają się do utrzymania prawidłowego stanu kości, np. witamina D lub cynk
- ▶ Wspierają proces podziału komórek, np. żelazo, kwas foliowy lub magnez

¹Korzystne efekty można osiągnąć przy spożyciu 250 mg EPA i DHA dziennie.

²Korzystne efekty można osiągnąć przy spożyciu 3 g EPA i DHA dziennie. Suplementacja nie powinna przekraczać 5 g/dzień EPA i DHA razem.



OBJAWY NIEDOBORU SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Dobrze zbilansowana dieta dostarcza organizmowi składników odżywczych potrzebnych do optymalnego funkcjonowania. Ich niedobór zmienia funkcje i procesy organizmu na najbardziej podstawowym poziomie komórkowym. Brak niektórych witamin i minerałów można rozpoznać po niepożądanych objawach, które mogą w organizmie wystąpić:

- ▶ Ospłość
- ▶ Zmęczenie, wyczerpanie
- ▶ Zimne dłonie
- ▶ Stres
- ▶ Nerwowość
- ▶ Drażliwość
- ▶ Bładość
- ▶ Zwiększony apetyt
- ▶ Trudności z koncentracją
- ▶ Nieprzyjemne uczucie w kończynach dolnych
- ▶ Słaba jakość włosów
- ▶ Łamliwość paznokci
- ▶ Pojawienie się zajądów lub pęknięć w jamie ustnej i wokół ust

JAK WYBIERAĆ SUPLEMENTY

DOWIEDZ SIĘ, CZEGO POTRZEBUJE TWÓJ ORGANIZM



Twoje wymagania żywieniowe stale się zmieniają. Wiek, stres, choroba, ograniczenia dietetyczne, aktywność sportowa, zmęczenie, ciąża, karmienie piersią lub menopauza mogą zwiększać zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze. Na przykład kwas foliowy, żelazo, wapń, magnez i inne witaminy powinny być regularnie dodawane do diety przed poczęciem, w czasie ciąży i podczas karmienia piersią.⁵ Kobiety w okresie menopauzy powinny zapewnić odpowiednie spożycie wapnia, witamin D, E i B.⁶



Wiek

Każda grupa wiekowa potrzebuje innej ilości witamin i minerałów. Na przykład, ryzyko niedoborów wapnia, witaminy D i „dobrych bakterii”, w celu przeciwdziałania zmianom w mikrobiocie jelitowej, wzrasta wraz z wiekiem.⁷

Przyjmowanie leków

Przed przyjmowaniem jakichkolwiek suplementów należy skonsultować się z lekarzem. Niektóre suplementy mogą wchodzić w interakcje z lekami lub powodować skutki uboczne, o których należy wiedzieć.

Rodzaj diety

Obserwuj, co jesz i jakich pokarmów unikasz. Na przykład, jeśli nie jesz ryb, tę lukę żywieniową możesz wypełnić suplementem Omega-3. Dieta wegańska jest najbardziej podatna na niedobory witaminy B12.⁹

Płeć

Mężczyźni i kobiety mają różne potrzeby żywieniowe. W przypadku kobiet różnice są najbardziej widoczne w okresie ciąży, karmienia piersią, przed i po menopauzie.

Aktualny stan

Zdiagnozuj się i dowiedz się, jakich rodzajów i ilości witamin oraz minerałów potrzebujesz. Na przykład zbyt duża ilość witaminy A może powodować bóle głowy, uszkodzenia wątroby, zmniejszać wytrzymałość kości i powodować wady wrodzone.⁸

Ciąża

Prawidłowe odżywianie kobiet przed zajściem w ciążę i w jej trakcie jest ważne dla prawidłowego rozwoju i wzrostu dziecka. Regularna suplementacja kwasem foliowym zwiększa poziom folianów u kobiet w ciąży. Niski poziom kwasu foliowego u kobiet w ciąży jest czynnikiem ryzyka wystąpienia wad cewy nerwowej u rozwijającego się płodu.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>

¹⁰Korzystny efekt osiąga się przy dodatkowym dziennym spożyciu 400 µg kwasu foliowego przez okres co najmniej jednego miesiąca przed poczęciem i do trzech miesięcy po poczęciu. Populacją docelową są kobiety w wieku rozrodczym.

UTWÓRZ PLAN

Wybierając suplementy, weź pod uwagę swoje główne cele i obszary, które chcesz wspierać. Powinnaś mieć jasność co do tego, do czego potrzebujesz suplementów i jakie są Twoje konkretne cele, które chcesz osiągnąć. Możesz wybierać spośród różnych celowanych suplementów, aby zoptymalizować funkcjonowanie organizmu i wspierać ogólne samopoczucie.

Nasza rada:
Niedobory lub nadmiar witamin i minerałów w organizmie mogą wykazać badania krwi. Kiedy wiesz, jakich składników odżywczych potrzebujesz, można skupić się na dostosowaniu diety i odpowiedniej suplementacji. Badania powinny być wykonywane regularnie, raz na trzy miesiące.



OPIEKA NAD MATKĄ I DZIECKIEM

Dostarczanie odpowiedniej ilości składników odżywczych jest ważne na każdym etapie życia. Jest to jednak szczególnie ważne w okresie ciąży, ponieważ należy odżywiać siebie i rosnące dziecko. W tym okresie należy zwrócić szczególną uwagę na zdrowy styl życia i dietę. **Prenatalne i poporodowe suplementy diety z naszym uśmiechem** opracowaliśmy tak, aby jako uzupełnienie zróżnicowanej i zbilansowanej diety, dbały o Ciebie na każdym etapie ciąży.



Suplementy prenatalne

Są one przeznaczone dla kobiet, które planują zajść w ciążę lub są już w ciąży. Kompleks witamin i minerałów zawartych w tych suplementach jest zaprojektowany tak, aby jako uzupełnienie zróżnicowanej diety optymalizował potrzeby żywieniowe Twojego organizmu, które dzielisz ze swoim rozwijającym się dzieckiem.



WAŻNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE W CZASIE CIĄŻY

Kwas foliowy (folian, witamina B9)

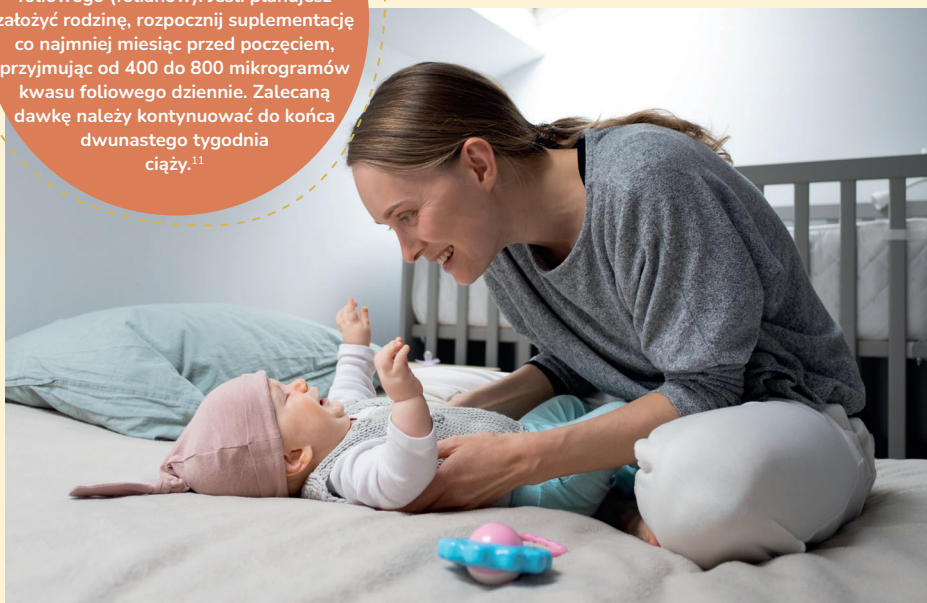
przyczynia się do wzrostu tkanek zarodkowych w czasie ciąży, w tym łożyska, uczestniczy w procesie podziału komórek i przyczynia się do prawidłowego tworzenia krwi.

Żelazo

jest również zaangażowane w proces podziału komórek. Pomaga organizmowi w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i przyczynia się do prawidłowego obiegu tlenu w organizmie.

Nasza rada:

Przed poczęciem i w pierwszym trymestrze ciąży należy zwrócić szczególną uwagę na zapewnienie wystarczającego spożycia kwasu foliowego (folianów). Jeśli planujesz założyć rodzinę, rozpocznij suplementację co najmniej miesiąc przed poczęciem, przyjmując od 400 do 800 mikrogramów kwasu foliowego dziennie. Zalecaną dawkę należy kontynuować do końca dwunastego tygodnia ciąży.¹¹



Suplementy poporodowe

Zostały one opracowane w celu zaspokojenia potrzeb żywieniowych kobiet po porodzie. Według dr Oscara Serrallacha, ponad 50% świeżo upieczonych matek cierpi z powodu wyczerpania poporodowego. Objawy mogą pojawić się w czasie ciąży i utrzymywać się do dziesięciu lat po urodzeniu dziecka.

Suplementy postnatalne i prenatalne mają wiele cech wspólnych. Niektóre rodzaje suplementów postnatalnych uwzględniają specyficzne wymagania kobiet po porodzie. Na przykład, mogą one być opracowane tak, aby wspomagać produkcję mleka matki lub przyczyniać się do regeneracji organizmu. Wiele z nich jest również ukierunkowanych na okres zmian hormonalnych lub zmian w rytmie snu i czuwania, które występują wraz z pojawieniem się dziecka.

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

WAŻNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE W OKRESIE POPORODOWYM



Kwas foliowy (folian, witamina B9)

wystarczająca ilość kwasu foliowego w organizmie zapewni poziom folianów niezbędny do prawidłowego rozwoju dziecka.¹²

Wapń

jest niezbędny do utrzymania prawidłowego stanu kości i zębów.

DHA

(kwas dokozaheksaenowy, kwas tłuszczowy omega-3) przyczynia się do prawidłowego rozwoju mózgu i oczu płodu w ciele matki, jak i niemowląt karmionych piersią. Badania potwierdzają, że wyższe stężenie DHA w mleku matki przyczynia się do prawidłowego rozwoju mózgu i wzroku u niemowląt do 12 miesiąca życia.^{14 15}

Żelazo

pomaga zmniejszyć zmęczenie i stan wyczerpania. Przyczynia się do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek.

Witamina D

przyczynia się do prawidłowego wchłaniania wapnia, a także pomaga utrzymać kości w optymalnym stanie. U dzieci witamina D jest niezbędna do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości. Niemowlętom można podawać witaminę D bezpośrednio, np. w postaci kropli witaminy D nakładanej na brodawkę sutkową przed karmieniem piersią, lub poprzez mleko matki, ale tylko wtedy, gdy matka przyjmuje co najmniej 10 mikrogramów witaminy D (400 IU) dziennie.¹³

Nasza rada:

Niektóre suplementy prenatalne mogą być również stosowane w opiece poporodowej jako uzupełnienie zróżnicowanej i zbilansowanej diety. Przyjmowanie ich codziennie, przez co najmniej sześć tygodni po porodzie lub w okresie karmienia piersią, uzupełni zwiększone zapotrzebowanie na niektóre witaminy i minerały w celu wsparcia dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Należy pamiętać, że suplementy diety nie zastępują naturalnego odżywiania i mają przede wszystkim uzupełniać dietę.



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

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

¹⁵ Korzystne efekty można osiągnąć przy dziennym spożyciu 200 mg DHA powyżej zalecanego dziennego spożycia kwasów omega-3 dla dorosłych, tj. 250 mg DHA i EPA.

BEGGS COMPLEX

STWÓRZ SWÓJ WŁASNY ZESTAW

ANTYOKSYDANTY

Ochrona przed wolnymi rodnikami

Z takim uśmiechem i zbilansowaną dietą dla ochrony przed wolnymi rodnikami oraz dla prawidłowego funkcjonowania serca, mózgu i oczu.

OMEGA - 3 EPA + DHA

dla rodziców i dzieci od 6 roku życia

Witamina E

- o chroni komórki przed stresem oksydacyjnym

DHA (kwas dokozaheksaenowy)

- o przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu¹⁶
- o przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia¹⁷
- o przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu¹⁸ trójglicerydów we krwi
- o przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi¹⁹
- o przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania serca²⁰
- o przyczynia się do prawidłowego rozwoju mózgu i oczu płodu w organizmie matki i niemowląt karmionych mlekiem matki²¹



Suplement diety nie jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie posiada właściwości leczniczych.

¹⁶Korzystny efekt można osiągnąć przy spożyciu 250 mg DHA dziennie

¹⁷Korzystny efekt można osiągnąć przy spożyciu 250 mg DHA dziennie

¹⁸Korzystny efekt można osiągnąć przy dziennym spożyciu 2 g DHA.

Spożycie kombinacji EPA i DHA nie powinno przekraczać 5 g dziennie.

¹⁹Korzystny efekt można osiągnąć przy spożyciu 3 g EPA i DHA dziennie. Spożycie kombinacji EPA i DHA nie powinno przekraczać 5 g dziennie.

²⁰Korzystny efekt można osiągnąć przy spożyciu 250 mg DHA dziennie

²¹Korzystne efekty można osiągnąć przy spożyciu 200 mg DHA dziennie, oprócz zalecanego dziennego spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 dla dorosłych (tj. 250 mg DHA i EPA).

BEGGS COMPLEX

STWÓRZ SWÓJ WŁASNY ZESTAW

WELLNESS

Ciało i umysł w równowadze

Z takim uśmiechem i zbilansowaną dietą dodasz swojemu zmęczonemu ciału energii i poprawisz ogólne samopoczucie.

MAGNESIUM BISGLYCINATE P5P COMPLEX

dla mam i tatusiów

Magnez

- o pomaga zmniejszyć poziom zmęczenia i wyczerpania
- o poprawia równowagę elektrolitową
- o przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego
- o przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego
- o przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni
- o przyczynia się do prawidłowej syntezy białek
- o przyczynia się do prawidłowej aktywności umysłowej
- o przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu kości
- o przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu uzębienia
- o wspiera proces podziału komórek

Witamina B6

- o przyczynia się do prawidłowej syntezy cysteiny
- o przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego
- o przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego
- o przyczynia się do prawidłowego metabolizmu homocysteiny
- o przyczynia się do prawidłowego metabolizmu białek i glikogenu
- o przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania umysłowego
- o przyczynia się do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek
- o przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego
- o przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i wyczerpania
- o przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej



BEGGS COMPLEX

STWÓRZ SWÓJ WŁASNY ZESTAW

URODA

Pielęgnacja skóry, włosów i paznokci

Z tym uśmiechem i zbilansowaną dietą będziesz wspierać swoje naturalne piękno.

HAIR&SKIN BALANCED COMPLEX

dla mam



Biotyna (witamina B7)

- o przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego
- o przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego
- o przyczynia się do prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych
- o przyczynia się do prawidłowej aktywności umysłowej
- o przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu włosów
- o przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu błon śluzowych
- o przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu skóry



BEGGS COMPLEX

STWÓRZ SWÓJ WŁASNY ZESTAW

DLA PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU DZIECKA

~~~~~  
Dla wsparcia odporności

Z tym uśmiechem i zbilansowaną dietą dla prawidłowego wzrostu kości u dzieci i jego ogólnego samopoczucia.

### KIDS VITAMIN D3 OLIVE OIL

dla dzieci już od urodzenia

~~~~~  
Witamina D3

- o jest niezbędna do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci
- o przyczynia się do prawidłowego wchłaniania i wykorzystania wapnia i fosforu
- o przyczynia się do prawidłowego poziomu wapnia we krwi
- o przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu kości
- o przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mięśni
- o przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu uzębienia
- o przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego
- o wspiera proces podziału komórek



BEGGS COMPLEX

STWÓRZ SWÓJ WŁASNY ZESTAW

CIĄŻA

Dla zdrowia mam

Z tym uśmiechem oraz zbilansowaną i zróżnicowaną dietą dostarczysz swojemu ciału i rosnącemu dziecku wystarczającą ilość składników odżywczych.

IRON BISGLYCINATE ROSEHIP EXTRACT

dla mam na każdym etapie ciąży

Żelazo

- o przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego
 - o przyczynia się do prawidłowych funkcji poznawczych
 - o przyczynia się do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny
 - o przyczynia się do prawidłowego transportu tlenu w organizmie
 - o przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego
 - o przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i wyczerpania
- wspiera proces podziału komórek



BEGGS COMPLEX

STWÓRZ SWÓJ WŁASNY ZESTAW

CIĄŻA

Dla zdrowia mam

Z tym uśmiechem oraz zbilansowaną i zróżnicowaną dietą dostarczysz swojemu ciątu i rosnącemu dziecku wystarczającą ilość składników odżywczych.

METHYLFOLATE + MYO-INOSITOL COMPLEX

opieka prenatalna i poporodowa

Kwas foliowy (L-metylofolian, witamina B9)

- o spożycie kwasu foliowego zwiększa poziom kwasu foliowego u kobiet w ciąży.²²

Niski poziom kwasu foliowego u kobiet w ciąży jest czynnikiem ryzyka wystąpienia wad cewy nerwowej u rozwijającego się płodu.

Folian

- o przyczynia się do wzrostu tkanek zarodkowych w trakcie ciąży
- o przyczynia się do prawidłowej syntezy aminokwasów
- o przyczynia się do prawidłowego tworzenia krwi
- o uczestniczy w procesie podziału komórek



Suplement diety nie jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie posiada właściwości leczniczych.

²² Populacją docelową są kobiety w wieku rozrodczym. Korzystny efekt uzyskuje się przy dodatkowym dziennym spożyciu 400 µg kwasu foliowego od co najmniej jednego miesiąca przed poczęciem i do trzech miesięcy po poczęciu.

BEGGS COMPLEX

STWÓRZ SWÓJ WŁASNY ZESTAW

CIĄŻA

Dla zdrowia mam

Z tym uśmiechem oraz zbilansowaną i zróżnicowaną dietą dostarczysz swojemu ciału i rosnącemu dziecku wystarczającą ilość składników odżywczych.

FERTILITY+ PREGNANCY COMPLEX

opieka prenatalna i poporodowa

Cynk

- o przyczynia się do prawidłowego metabolizmu kwasów, zasad i węglowodanów
- o przyczynia się do prawidłowych funkcji poznawczych
- o przyczynia się do prawidłowej syntezy DNA
- o przyczynia się do prawidłowej płodności i reprodukcji
- o przyczynia się do prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych, kwasów tłuszczowych i witaminy A
- o przyczynia się do prawidłowej syntezy białek
- o przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu kości, włosów, paznokci i skóry
- o przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia
- o przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego
- o przyczynia się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym
- o bierze udział w procesie podziału komórek

Kwas foliowy (L-metylofolian, witamina B9)

- o spożycie kwasu foliowego zwiększa poziom kwasu foliowego u kobiet w ciąży.²³

Niski poziom kwasu foliowego u kobiet w ciąży jest czynnikiem ryzyka wystąpienia wad cewy nerwowej u rozwijającego się płodu.

Folian

- o przyczynia się do wzrostu tkanek zarodkowych w trakcie ciąży
- o przyczynia się do prawidłowej syntezy aminokwasów
- o przyczynia się do prawidłowego tworzenia krwi
- o uczestniczy w procesie podziału komórek



Suplement diety nie jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie posiada właściwości leczniczych.

²³Populacja docelową są kobiety w wieku rozrodczym. Korzystny efekt uzyskuje się przy dodatkowym dziennym spożyciu 400 µg kwasu foliowego od co najmniej jednego miesiąca przed poczęciem i do trzech miesięcy po poczęciu.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PRZYJMOWANIA SUPLEMENTÓW



Balans i odpowiednia pora

Połączenie niektórych składników odżywczych może wpływać na ich wchłanianie i wykorzystanie w organizmie.



Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

(A, D, E, K) i Omega-3 wymagają tłuszczu, aby się wchłonęły. Dlatego należy je przyjmować z głównym posiłkiem lub przekąską, która go zawiera. Dotyczy to również przyjmowania wapnia i żelaza. Żelazo należy przyjmować z mięsem i pokarmami zawierającymi witaminę C, gdyż mogą one przyczyniać się do wchłaniania żelaza.

Żelazo

nie przyjmować z mlekiem, produktami mlecznymi i wapniem, które zmniejszają jego działanie nawet o 50%.²⁴

Wapń

należy łączyć z magnezem. Pomaga zmniejszyć poziom zmęczenia i wyczerpania oraz utrzymać prawidłowe funkcjonowanie mięśni. Zaleca się jego przyjmowanie wieczorem.

Witaminy rozpuszczalne w wodzie

(C i wszystkie witaminy z grupy B, w tym kwas foliowy), zaleca się przyjmować rano na czczo ze szklanką czystej wody.

Cynk

nie należy przyjmować jednocześnie z suplementami zawierającymi miedź, żelazo lub fosfor. Zamiast tego należy je przyjmować w odstępie kilku godzin. Ogólnie rzecz biorąc, duże ilości minerałów przyjmowane w tym samym czasie zmniejsza ich wzajemne wchłanianie.²⁵

Suplementy prenatalne i poporodowe

zawierają witaminy rozpuszczalne w tłuszczach i wodzie. Aby zapobiec rozstrojowi żołądka, należy przyjmować je z posiłkiem lub małą przekąską zawierającą odpowiednie tłuszcze.

Nie należy popijać suplementów **kawą ani herbatą**. Zakłócają one wchłanianie wielu witamin i minerałów, zwłaszcza żelaza. Zmniejszają również stężenie witamin rozpuszczalnych w wodzie.

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/>

WŁAŚCIWA DAWKA



Suplementy diety są bezpieczne, o ile są **przyjmowane w odpowiednich zalecanych dawkach**. W żadnym wypadku „więcej” nie musi oznaczać „lepiej” - czasami może nawet oznaczać „gorzej”. Podczas przyjmowania witamin i minerałów należy unikać dużych dawek, które są określane jako „megadawki”. Każdy składnik suplementów diety w dużych ilościach może być toksyczny. Żelazo stanowi najpoważniejsze zagrożenie. Poważne przedawkowanie może spowodować śpiączkę, niskie ciśnienie krwi, niewydolność wątroby, uszkodzenie płuc i śmierć. Inne zagrożenia związane są z megadawkami wapnia, witaminy D i witaminy A. Przedawkowanie wapnia może upośledzać czynność nerek, podnosić pH krwi, powodować nudności, wymioty, dezorientację, zmiany zachowania, swędzenie, a w skrajnych przypadkach nieregularne bicie serca. Wysokie dawki witaminy D mogą zwiększać poziom wapnia we krwi. Przedawkowanie witaminy A może powodować nudności, wymioty, zawroty głowy i niewyraźne widzenie. W przypadku pogorszenia stanu zdrowia należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.

STWÓRZ RUTYNĘ



Suplementy nie mogą działać optymalnie, jeśli zapominasz o ich przyjmowaniu lub przyjmujesz je niekonsekwentnie. Niezależnie od tego, czy przyjmujesz witaminy i minerały przed śniadaniem, podczas lunchu czy po kolacji, ważne jest, aby przyjmować je konsekwentnie każdego dnia.

ZRÓB PORZĄDEK I ZAPASY



Do przechowywania suplementów diety wyznacz odpowiednie miejsce. Przechowuj je zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Rozważ użycie organizatorów na półki, pojemników do przechowywania i pudełek, które ułatwią Ci i przyspieszą stosowanie suplementów. Zrób zapas witamin i minerałów, aby uniknąć przerw w ich przyjmowaniu. **Zawsze sprawdzaj datę przydatności do spożycia.**

Nasza rada:

Bądź cierpliwy.

Połączenie suplementów ze zbilansowaną dietą, dużą ilością snu, aktywnością fizyczną i dobrymi nawykami dotyczącymi stylu życia może nie przyspieszyć wyników, ale może zmaksymalizować pozytywne korzyści i ogólne samopoczucie.



TWÓJ TALERZ BEGGS



Suplement diety nie jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie posiada właściwości leczniczych. Należy pamiętać, że suplementy nie zastępują zróżnicowanej i zbilansowanej diety ani zdrowego stylu życia. Sposób stosowania i inne informacje znajdują się na opakowaniach poszczególnych produktów.

Przegląd portfolio



Mleka dla niemowląt
i małych dzieci



Suplementy diety
dla całej rodziny



Kosmetyki dla dzieci



Kaszki dla
dzieci



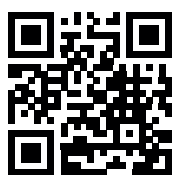
Przekąski dla
dzieci



Napoje dla dzieci

Bądź i Ty szczęśliwym
mindfulness rodzicem

kupuj tutaj





**Szczęśliwe dzieciństwo zaczyna się
od szczęśliwego rodzicielstwa**

www.beggs.pl



Sprzedawca/Zleceniodawca i rozpowszechniacz materiału: Simply nature s.r.o.,
V zahrádkách 1952/50, 130 00 Praha 3, Česká republika.