

Multi Dag 90 - 90 tab

## Multi Dag 90 - 90 tab

VKR90551

Achetez ce produit sur <https://www.nutri4all.fr/multi-dag-90-90-tab>

Hoogwaardige multi met actief B-Complex voor energie

### Description

Circadiaans ritme Als onderdeel van de natuur is de mens onderhevig aan verschillende ritmes: iedereen merkt dat hij wisselend reageert op verschillende tijden en seizoenen. Sommige dingen kunnen makkelijker 's morgens worden verricht, andere beter 's avonds. Deze dagelijkse ritmes, die veel van onze gedragingen beïnvloeden, worden circadiaanse ritmes genoemd. Circadiaanse ritmes zijn lichamelijke, geestelijke en gedragsveranderingen die in een periode van ongeveer 24 uur plaatsvinden. Voorbeelden van de veranderingen die in het menselijk lichaam plaatsvinden zijn o.a. verschil in temperatuur, hormoonproductie, bloeddruk en de zuurgraad van de urine. De biologische klok is een aangeboren mechanisme bij organismen waarbij allerlei lichamelijke functies met een bepaalde regelmaat plaatsvinden. In alle organismen wordt deze regelmaat verzorgd door de zogenaamde biologische klok. Biologische klok Een biologisch klok betreft fysiologische en hormonale schommelingen in het lichaam gedurende de dag. De biologische klok staat rechtstreeks in verbinding met het netvlies van het oog en wordt gestuurd door zogenaamde tijdsindicatoren. De belangrijkste tijdsindicatoren voor de biologische klok zijn licht en duisternis. De biologische klok geeft deze informatie door aan het lichaam zodat het zijn slaap- en waakritme kan aanpassen. Bij de mens spelen ook sociale signalen een rol zoals vaste tijdstippen van maaltijden. Een 'master clock', die zich in de hersenen bevindt, coördineert alle biologische klokken in ons lichaam zodat deze goed op elkaar zijn afgestemd. Bij mensen bevindt deze 'master clock' zich in de hypothalamus. De hypothalamus is een gebied in de hersenen net boven het punt waar de zenuwen van de ogen elkaar kruisen. Doordat deze zo dicht bij de oogzenuw zit krijgt hij directe informatie vanuit de ogen. Consequenties voor de mens De chronobiologie houdt zich bezig met het onderzoek van de biologische ritmen. Men heeft inmiddels zo'n honderd processen in ons lichaam ontdekt die hun eigen 'klok' hebben. Elk orgaan kent zijn eigen ritmes en deze zijn niet allemaal gelijk. Zonder biologische klok zouden de organen steeds minder synchroon gaan lopen, zodat bijvoorbeeld honger zou optreden op het moment dat men nog slaapt. Biologische klokken zijn zo ingesteld dat organismen precies weten wat ze op welk tijdstip moeten doen en hebben daar de juiste voedingsstoffen bij nodig. 's Ochtends hebben we behoefte aan koolhydraten omdat die snel kunnen worden omgezet in energie voor de dag. In de avond wordt het voedsel voor een deel omgezet in reserves en hebben we meer behoefte aan eiwitten en in vet oplosbare vitaminen voor de opbouwprocessen, die vooral 's nachts plaatsvinden. Ook de groei en de opbouw gebeurt in de nacht. Dit staat in verband met de hormonen die in het bloed hun eigen cyclus vertonen. Cortisol en noradrenaline hebben hun hoogtepunt in de ochtend, serotonine juist in de avond. Groeihormonen worden alleen 's nachts aan het bloed afgegeven. Ter ondersteuning van dit bioritme heeft het lichaam dan ook overdag wezenlijk andere voedingsstoffen nodig dan tijdens de nachtrust. Multi DAG Energie De in deze formule opgenomen Vitaminen B1, B2, B3, B5, B6, B12, biotine en C en de mineralen calcium, ijzer, koper, en mangaan dragen bij tot een normaal energie leverend metabolisme en helpt u overdag de energie uit voeding vrij te maken om optimaal te functioneren. Chroom, biotine en zink spelen een belangrijke rol in de verwerking van de macronutriënten resp. koolhydraten, vetten en eiwitten. Foliumzuur, ijzer, magnesium, vitamine B2, B3, B5, B6 en C dragen bij tot de vermindering van vermoeidheid. Mentaal De Multi dag formule bieden de juiste stoffen die bijdragen aan een heldere geest. Vitamine B1, B3, B6, B12, C, foliumzuur, biotine, magnesium dragen bij aan een normaal psychologische functie. Goede stoffen voor het geheugen zijn B1 en B12 en voor de leerprestaties B3 en magnesium. Zenuwstelsel Kalium en magnesium spelen een rol in de prikkeloverdracht van de zenuwcellen en zijn van belang bij het handhaven van een normale bloeddruk. Biotine, kalium, koper, magnesium, vitamine B1, B2, B3, B6, B12, C dragen bij tot de normale werking van het zenuwstelsel. Spieren Calcium, magnesium en kalium spelen een rol bij het behouden van sterke spieren. Magnesium is goed voor de stevigheid van het skelet. Koper ondersteunt het behoud van bindweefsel. Bloedsuikerspiegel Chroom is nodig voor het handhaven van een normale bloedsuikerspiegel en calcium speelt een belangrijke rol in de verwerking van spijsverteringsenzymen. Anti oxidanten en bloeddruk Koper, mangaan, vitamine B2, en C zijn vrije radicalen vangers en helpen het afweersysteem van de lichaamscellen te beschermen. De mineralen kalium en magnesium hebben een positieve werking op een gezonde bloeddruk.

### Aanbevolen gebruik

Neem 1 tablet 's ochtend bij het ontbijt. Deze formule voorziet in voedingsstoffen die goed zijn voor meer energie, spierkracht, alertheid, concentratie en geheugen.

#### Bewaaradvies

Droog en op kamertemperatuur (15-25°C) bewaren. Buiten bereik en zicht van jonge kinderen houden.

#### Waarschuwing

n.v.t.

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

## Composition

<b>Ingrediënten per dagelijkse dosering (1tablet):</b>	<b>Hoeveelheid</b>	<b>ADH*</b>
Vitamine B1 (thiamine HCl)	50 mg	4545%
Vitamine B2 (riboflavin)	49 mg	3500%
Vitamine B3 (nicotinamide)	73 mg	456%
Vitamine B5 (calcium pantothenaat)	75 mg	1250%
Vitamine B6 (pyridoxal-5-phosfaat)	14 mg	1000%
Biotine (vitamine B8)	150 µg	300%
Vitamine B12 (methylcobalamine)	75 µg	3000%
PABA (para-amino-benzoezuur)	50 mg	**
	Foliumzuur	400 µg
Vitamine C (ascorbinezuur)	300 mg	375%
Chroom (picolinaat)	200 µg	500%
Koper (gluconaat)	1500 µg	150%
IJzer (bisglycinaat)	7 mg	50%
Magnesium (citraat, oxide)	94 mg	25%
Mangaan (citraat)	5 mg	250%
Kalium (citraat)	100 mg	5%
Alpha-liponzuur	5 mg	**
Bioflavonoiden (citrus bioflavonoiden)	45 mg	**
Choline (choline bitartraat)	50 mg	**
Inositol	40 mg	**
OPC (druivenpitextract)	20 mg	**

#### Ingrediënten

Vitaminen, mineralen, microcrystalline cellulose (anti-klontermiddel), choline bitartraat, citrus bioflavonoiden, para-amino-benzoezuur, inositol, druivenpit extract (OPC), stearinezuur (anti-klontermiddel), HPMC (glansmiddel), magnesium stearaat (anti-klontermiddel), siliciumdioxide (vulmiddel), alpha-liponzuur, polysorbaat (moisturizer), bijenwas (glansmiddel), carnaubawas (glansmiddel)

\* RI = Referentie-inname

<b>Caractéristique:</b>	Non-OGM, Végétarien
<b>Catégorie:</b>	Multivitamines
<b>Forme:</b>	Comprimé

**Ingrédient:**

Acide alpha-lipoïque, Acide folique, Bioflavonoïdes, Choline, Chrome, Cuivre, Fer, Inositol, Magnésium, Manganèse, OPC, Paba, Potassium, Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine B3, Vitamine B5, Vitamine B6, Vitamine B8, Vitamine B12, Vitamine C

**Ne contient pas de:**

Arômes synthétiques, Colorants synthétiques, Conservateurs, Gluten, Lactose, Sucre