

Essential Micro

LC01

VITAMINAS Y MINERALES ESSENTIAL (30 cápsulas)

SUPLEMENTO NUTRICIONAL A BASE DE VITAMINAS Y MINERALES PARA MANTENER EL EQUILIBRIO ENERGÉTICO Y AYUDAR A REDUCIR EL CANSANCIO

P.V.P
13,50€



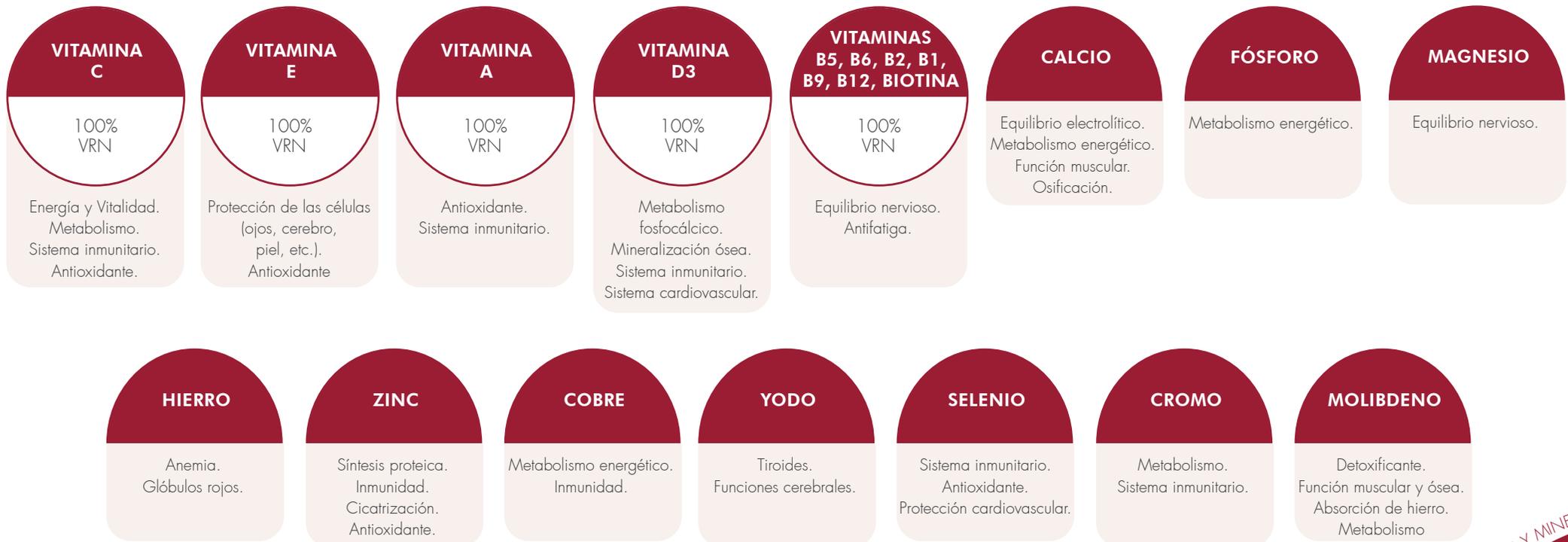
INDICACIONES

- Dietas de adelgazamiento (especialmente dietas de aporte proteico)
- Astenia
- Crecimiento
- Embarazo y lactancia
- Estrés, deporte, envejecimiento...

POSOLOGÍA

La posología solo se indica a título informativo y deberá ser adaptada a cada paciente según el criterio de un profesional de la salud.

1 cápsula al día en el desayuno.



VITAMINAS Y MINERALES



Essential Micro

LC01

VITAMINAS Y MINERALES ESSENTIAL (30 cápsulas)

Las vitaminas y minerales son micronutrientes que se encuentran en los alimentos y que son necesarios para mantener la salud.

Normalmente la ingesta diaria necesaria de vitaminas y minerales no se cubre con la dieta y especialmente cuando se recortan calorías al iniciar una dieta de adelgazamiento.

VITAMINAS Y MINERALES ESSENTIAL está compuesto por las vitaminas y minerales necesarios en las cantidades adecuadas para garantizar el correcto aporte de las mismas, tanto en caso de restricción de alimentos y dietas inadecuadas como en diferentes etapas de la vida: crecimiento, embarazo o edad avanzada

- **Vitaminas C, B2, B6, B9, B12, BIOTINA**, aportan energía y reducen el cansancio y la astenia.
- **Vitaminas A, B6, B12, D3 y C**, contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario, reforzando las defensas naturales.
- **Vitaminas B1, B6**, necesarias para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
- **Vitamina E y Vitamina C**, actúan como antioxidantes limitando el estrés oxidativo que favorece el envejecimiento y ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y degenerativas.
- **Zinc y Cobre**, actúan como antioxidantes limitando el estrés oxidativo que favorece el envejecimiento y ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y degenerativas.
- **Selenio**, oligoelemento con efectos antioxidantes, para regular la función tiroidea, la reproducción y la función inmune.
- **Yodo**, es necesario para el metabolismo energético celular y la función tiroidea.
- **Fosforo**, su principal función es la formación de huesos y dientes. También interviene en: funcionamiento de los riñones, contracción de músculos y señales nerviosas.
- **Cromo**, es importante en la descomposición de las grasas y de los carbohidratos. Estimula la síntesis de los ácidos grasos y del colesterol. También disminuye la resistencia a la insulina.
- **Magnesio**, es necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Ayuda a mantener el funcionamiento normal de músculos y nervios. Ayuda en la producción de energía (ATP).
- **Calcio**, ayuda a formar y mantener dientes y huesos sanos. Ayuda a prevenir la osteoporosis e interviene en la coagulación, el envío y recepción de señales nerviosas, la contracción y relajación muscular.
- **Hierro**, el cuerpo necesita una cantidad adecuada de hierro para sintetizar hemoglobina. Su deficiencia causa anemia.
- **Molibdeno**, el organismo usa el molibdeno para procesar las proteínas y el material genético como el ADN.

VALORES NUTRICIONALES

	Por 1 cápsula	%VRN*
Vitamina C	80 mg	100 %
Niacina	16 mg	100 %
Vitamina E	12 mg	100 %
Ácido pantoténico	6 mg	100 %
Vitamina B6	1,4 mg	100 %
Riboflavina	1,4 mg	100 %
Tiamina	1,1 mg	100 %
Vitamina A	800 µg	100 %
Ácido fólico	200 µg	100 %
Biotina	50 µg	100 %
Vitamina D3	5 µg	100 %
Vitamina B12	2,5 µg	100 %
Potasio	21 mg	1,05 %
Zinc	10 mg	100 %
Hierro	7 mg	50 %
Manganeso	2 mg	100 %
Cobre	0,63 mg	63 %
Selenio	55 µg	100 %
Yodo	45 µg	30 %
Cromo	40 µg	100 %
Molibdeno	25 µg	50 %

* %VRN: Valores de Referencia de Nutrientes.

PRESENTACIÓN

- Caja de 30 cápsulas de 590mg.

Bibliografía

• Duyff RL. Use supplements wisely. In: Academy of Nutrition and Dietetics Complete Food and Nutrition Guide. 5th ed. New York, N.Y.: Houghton Mifflin Harcourt; 2017. • Pazirandeh S, et al. Overview of water-soluble vitamins. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Oct. 11, 2020. • Multivitamin/mineral supplements. Office of Dietary Supplements. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/MVMS-HealthProfessional/>. Accessed Nov. 5, 2020. • Vitamins and minerals. National Center for Complementary and Integrative Health. <https://nccih.nih.gov/health/vitamins>. Accessed June 4, 2015. • FAO, WHO. (2004). Vitamin and mineral requirements in human nutrition. 2nd ed. Geneva, WHO. http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9241_546123.pdf • Federación Española de Sociedades de Nutrición, alimentación y dietética (FESNAD). Ingestas dietéticas de referencia (IDR) para la población española. EUNSA, 2010; 282-283



8 436550 488210 >

T : 91 112 32 05 - 93 012 03 67 - ☎ 607 86 45 07 • pedidos@essentialdiet.es • www.essentialdiet.es

VITAMINAS Y MINERALES