

# MAGNESIUM + CALCIUM

Voedingssupplement

Gebruiksaanwijzing

**Algemene informatie:** Lees deze gebruiksaanwijzing nauwkeurig. Mocht u na het lezen van de gebruiksaanwijzing nog vragen hebben, neem dan contact op met:

Omega Pharma Nederland B.V. - Postbus 6612 - 3002 AP Rotterdam  
Consumentenservice: 0800 - 020 20 20 - E-mail: info@bional.nl - www.bional.nl

## Ingrediënten

Sojaolie, mineralen, gelatine, bevochtigingsmiddelen: glycerol, sorbitol, emulgator: lecithine, vitamines, kleurstof: geel ijzeroxide.

## Samenstelling

Een dagdosering van 2-3 capsules bevat:

344 – 516 mg Magnesium (92-138% ADH\*)  
160 – 240 mg Calcium (20-30% ADH\*)  
13,4 – 20,1 mg Vitamine E (112-168% ADH\*)  
3,4 – 5,1 mg Vitamine B<sub>2</sub> (Riboflavine) (242-364% ADH\*)

\*ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid volgens de Gezondheidsraad

## Toedieningsvorm en inhoud

Verpakking met 40 capsules (4 blisters à 10 capsules).

## Eigenschappen en invloed

Magnesium is een mineraal dat bij veel processen in het lichaam betrokken is. Het is goed voor de werking van de spieren en het zenuwstelsel, het draagt bij aan extra energie bij vermoeidheid en is goed voor de gemoedstoestand. Bij bijvoorbeeld eiwitrijke dieetkuren, alcoholgebruik en sportbeoefening kan Bional Magnesium + Calcium ondersteuning bieden.

Naast magnesium bevat dit product ook calcium. Calcium is goed voor de werking van de spieren en het behoud van sterke botten.

Goed voor de gemoedstoestand	Magnesium
Draagt bij aan extra energie bij vermoeidheid	Magnesium, vitamine B <sub>2</sub>
Goed voor de werking van de spieren	Magnesium, calcium
Goed voor de werking van het zenuwstelsel	Magnesium, vitamine B <sub>2</sub>
Voor het behoud van sterke botten	Calcium

## Niet te gebruiken bij

Er zijn geen speciale situaties bekend waarbij dit product niet gebruikt kan worden.

## Waarschuwingen

Buiten bereik van jonge kinderen bewaren. In zeer zeldzame gevallen kan er overgevoeligheid voor één of meerdere bestanddelen bestaan. Er zijn geen aanvullende richtlijnen bij het gebruik van Magnesium + Calcium bij kinderen, ouderen of speciale consumentengroepen.

## Combinatie met andere middelen

Over de invloed van het gelijktijdig innemen van dit product met andere middelen is niets bekend. Raadpleeg uw arts/apotheker.

## Gebruik tijdens zwangerschap en lactatie

Dit product kan worden gebruikt tijdens zwangerschap en lactatie.

## Aanbevolen gebruik per dag

3x daags 1 capsule vóór de maaltijd met water innemen. Na verloop van tijd kan worden overgegaan op een onderhoudsdosering van 2 capsules per dag. De aanbevolen dosering niet overschrijden.

## Wat te doen indien vergeten is een dosering in te nemen

Neem de dosis alsnog wanneer u merkt dat u deze vergeten bent in te nemen, tenzij u het pas ontdekt wanneer het bijna tijd is voor uw volgende dosis. In dat laatste geval moet u de dosis niet extra innemen maar gewoon uw schema verder volgen. Het is belangrijk de capsules volgens schema in te nemen.

## Wijze van bewaren

Bij kamertemperatuur (15-25°C) op een droge en donkere plaats bewaren.

## Ten minste houdbaar tot

Zie opdruk verpakking.

## Datum aangepast

September 2012