



Czy Twoja dieta dostarcza Ci odpowiedniej ilości wapnia?

Czy martwisz się, że jesteś narażony na osteoporozę?

Osteoporoza to globalny problem ludzi na ziemi, szacuje się iż 1/3 populacji kobiet i 1/5 populacji mężczyzn jest dotknięta tą chorobą, w różnych jej stadiach rozwoju. Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) osteoporoza to "choroba charakteryzująca się postępującym ubytkiem masy kostnej i zmianą struktury przestrzennej kości, doprowadzająca do rzeszotowania kości, co w konsekwencji prowadzi do osłabienia kości i zwiększenia ryzyka wystąpienia złamań."¹

Mimo iż uwarunkowania genetyczne mają częściowy wpływ na tą chorobę, czynniki takie jak styl życia, właściwe odżywianie i aktywność fizyczna grają główną rolę w procesach budowy kości u młodych ludzi oraz pozwalają na zmniejszenie procesów utraty masy kostnej u osób w podeszłym wieku. Dobrą informacją jest fakt, iż mamy wpływ ma te czynniki – każdy z nas może podjąć odpowiednie kroki aby wzmocnić nasz układ kostny i zredukować ryzyko wystąpienia osteoporozy. W dobrej diecie, dwa główne składniki odpowiadające za zdrowe kości to wapń i witamina D.

Calcium Formula produkowane przez Lifestyles, dostarcza Twojemu organizmowi wysoko wchłanialne postaci wapnia, witaminy D oraz magnezu, dzięki czemu mamy możliwość utrzymać zdrowe i silne kości.

Aby przyjmowanie wapnia było jak najbardziej efektywne, wapń musi być dobrze wchłaniany przez organizm oraz prawidłowo przetwarzany przez komórki. Wiele suplementów wapniowych dostępnych na rynku jest nieskutecznych ponieważ nie zawiera w swoim składzie istotnych składników do właściwej absorpcji wapnia. Wapń potrzebuje kwaśnego środowiska w żołądku, aby nastąpił prawidłowy proces wchłaniania. Calcium Formula firmy Lifestyles jest unikalna, ponieważ zawiera w swoim składzie betainę (składnik przyczyniający się do zwiększenia kwasowości środowiska w żołądku) oraz wszystkie niezbędne składniki zapewniające maksymalną absorpcję.

Lifestyles Calcium Formula zawiera w swoim składzie następujące składniki, dzięki którym produkt jest maksymalnie wchłaniany przez organizm:

- Magnez
- Witamina D
- Witamina C
- Cynk
- Miedź
- Krzem
- Skrzyp Polny
- Nasiona Łzawicy Hioba
- Betaina

1 http://www.who.int/entity/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/gsfao_osteo.pdf

2 FAO/WHO. (2002) Human Vitamin and Mineral Requirements



Nasz organizm potrzebuje wapnia każdego dnia do regulowania wielu kluczowych funkcji i systemów. Jeśli nie dostarczymy odpowiedniej ilości wapnia w naszym pożywieniu, nasz organizm pobierze brakujący wapń z naszych kości – tym samym w dłuższym czasie przyczyniając się do osteoporozy. Przyjmowanie rekomendowanej dziennej dawki wapnia może minimalizować ryzyko wystąpienia lub spowolnić działanie osteoporozy.

Recomendowane dzienne dawki spożycia wapnia²

Wiek lub Stan	Zalecane spożycie wapnia
< 1 rok	300 – 400 mg/dziennie
1 – 9 lat	500 – 700 mg/ dziennie
10 – 18 lat (szczególnie w fazie szybkiego wzrostu)	1300 mg/dziennie
19 – 65 years (mężczyźni) lub 19 – do menopauzy(kobiety)	1000 mg/dziennie
> 65 lat (mężczyźni) lub po menopauzie (kobiety)	1300 mg/dziennie
Kobiety w ciąży i/lub karmiące	1200 mg/dziennie

Lifestyles Calcium Formula nie jest tylko kolejnym suplementem wapniowym – to produkt sprzyjający procesom budowania zdrowych kości. Dwie tabletki Lifestyles Calcium Formula dostarczają Ci 500 mg wapnia w dziennej dawce. W skład tego preparatu wchodzi składniki mineralne, ekstrakty roślinne oraz enzymy trawienne ułatwiające maksymalne wchłanianie się wapnia. Calcium Formula to bardzo wygodny sposób suplementowania Twojej diety w wapń, pierwiastka niezbędnego dla Twojego organizmu, każdego dnia.