

Flinndal Calcium Magnesium



Flinndal Calcium Magnesium is een complete formule voor botten, spieren en zenuwen. Met vitamine D3 voor de goede opname van calcium, vitamine K voor de botstofwisseling en B12 voor de aanmaak van cellen en weefsels. Eén tablet bevat 400 mg calcium en 150 mg magnesium. Geschikt voor vegetariërs.

Flinndal Zink



- ✓ Ondersteunt het herstellend vermogen van de huid
- ✓ Draagt bij aan een normale concentratie, leervermogen en geheugen
- ✓ Voor de stofwisseling en het zenuwstelsel
- ✓ Van het goed opneembare zinkcitraat

Flinndal Zink bevat 10 mg zink (100% ADH) uit het goed opneembare zinkcitraat. Goed voor de weerstand, botten, huid en de psychologische functies, zoals geheugen en concentratievermogen. Ook heeft zink een gunstige invloed op de gemoedsrust. Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

Flinndal IJzer



- ✓ Voor de vorming van rode bloedcellen en hemoglobline
- ✓ Helpt bij verminderen van vermoeidheid
- ✓ IJzer uit het goed verdraagbare bisglycinaat
- ✓ Mét vitamine C, voor de goede opname van ijzer

Flinndal IJzer bevat 14 mg ijzer (100% ADH) voor de energiehuishouding, weerstand, vorming van rode bloedcellen en het zuurstoftransport in het lichaam. Ook is ijzer van belang voor het geheugen, concentratievermogen en de gemoedsrust. Mét vitamine C, voor een goede opname van ijzer. Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

Wie is Flinndal?

Hoge kwaliteit

Flinndal is één van de grootste leveranciers van voedings-supplementen in Nederland. Flinndal gelooft in producten van hoge kwaliteit met een optimale dosering voor een eerlijke prijs. Daarom is ervoor gekozen om alleen ons eigen merk voedings-supplementen te verkopen. Zo weten we zeker dat we producten verkopen volgens de laatste wetenschappelijke inzichten die voldoen aan alle kwaliteitseisen.

Fijne service

Bij kwaliteit hoort ook fijne service. Daarom is onze klantenservice gratis bereikbaar en mag je elk pakket tot 30 dagen na ontvangst kosteloos retourneren. Bestel je voor 23:00 uur? Dan heb je de bestelling de volgende dag al in huis (bezorgdagen zijn van dinsdag t/m zaterdag).

Kies voor de kwaliteit van Flinndal

- ✓ HACCP gecertificeerde productie
- ✓ Geen onnodige toevoegingen
- ✓ Veilig gedoseerd
- ✓ Samengesteld o.b.v. wetenschappelijk onderzoek

Flinndal mineralen bestellen?

www.flinndal.nl

klantenservice@flinndal.nl

Bel gratis: 0800 - 7080

(werkdagen 9:00 - 19:00 en zaterdag 10:00 - 16:00)

Gezondheid is belangrijk en dat vraagt om kwaliteit.
Die kwaliteit vind je bij Flinndal.

FLINDAL
Zuiver voor jou

Flinndal Mineralen

Calcium, Magnesium, Zink & IJzer



Vitaminen en mineralen?

www.flinndal.nl

Mineralen

Mineralen zijn onmisbaar voor het lichaam. Zo helpen ze bij verschillende processen, zoals de energiehuishouding, het immuunsysteem en het geheugen. Op deze manier houden ze ons lichaam gezond en fit. Iedere dag en in elke levensfase.

In deze folder leggen we uit wat mineralen zijn en waarom ze belangrijk zijn voor ons lichaam.



Wat zijn mineralen?

Er zijn in totaal 15 mineralen die elk hun eigen functie in ons lichaam hebben. Mineralen komen voor in de natuur en kunnen niet door het lichaam zelf worden aangemaakt. We moeten ze dus binnenkrijgen via de voeding. Planten en dieren nemen de mineralen op uit de natuur waardoor ze uiteindelijk in onze voeding terecht komen.

Mineralen vind je in groenten en fruit, maar ook in dierlijke producten zoals zuivel, vlees(waren) en vis. Uiteraard bevat elk voedingsmiddel een andere samenstelling van mineralen. Daarom is het belangrijk om gezond en gevarieerd te eten.

Van vier van deze mineralen leggen we in deze folder kort uit waarom ze belangrijk zijn en in welke producten je ze vindt. Dit zijn mineralen die je vaak los als supplement kunt kopen, maar uiteraard vind je ze ook gecombineerd in een multivitamine.

Calcium

Calcium is het meest voorkomende mineraal in ons lichaam. Het is onder andere belangrijk voor de instandhouding van normale botten en tanden, voor de spierfunctie, het zenuwstelsel, bloedstolling en het celdelingsproces. Het bevordert de spijsvertering en energiestofwisseling in het lichaam. Vitamine D helpt het lichaam om de calcium goed op te nemen. In supplementen is calcium dan ook vaak samengevoegd met vitamine D.

Calcium vind je vooral in zuivelproducten zoals melk, yoghurt en kaas. Daarnaast zit het ook in noten, peulvruchten en groene groenten zoals broccoli, Chinese kool en postelein.

Magnesium

Magnesium staat bekend om de gunstige invloed op de spieren en het zenuwstelsel. Het helpt bij vermoeidheid en draagt bij aan een goede geestelijke balans. Ook is magnesium goed voor onze botten en tanden en de eiwitstofwisseling.

Magnesium vind je vooral in graanproducten zoals tarwebrood, sojabonen, in noten en in groene groenten zoals spinazie.

IJzer

IJzer ondersteunt de aanmaak van rode bloedlichaampjes en is goed voor de vorming van hemoglobine. Daarnaast is het goed voor de zuurstofvoorziening en energiestofwisseling in het lichaam, ondersteunt het ons immuunsysteem en is het goed voor het geheugen, concentratievermogen en de leerprestatie.

IJzer vind je vooral in appelstroop, rood vlees(waren), brood, graanproducten en groenten. IJzer gaat bovendien goed samen met vitamine C. Door deze vitamine kan ijzer tot wel 66 maal beter worden opgenomen uit de voeding.

Zink

Zink ondersteunt ons immuunsysteem, speelt een rol bij de celdeling en de opbouw en opslag van DNA. Daarnaast is het goed voor geheugen, concentratievermogen en leerprestaties. Verder draagt het bij aan een normale hormoonhuishouding, stofwisseling, gezichtsvermogen en een goede conditie voor huid, haar en nagels.

Zink zit onder andere in vlees(waren), brood, noten, kaas en schelpdieren.

Wanneer heb je extra mineralen nodig?

Er zijn bepaalde groepen die van bepaalde mineralen iets extra's nodig hebben. Hierbij kan een aanvulling naast de dagelijkse voeding helpen.

- ✓ Vrouwen die zwanger zijn (ijzer en zink)
- ✓ Vegetariërs en veganisten (ijzer, zink en calcium)
- ✓ Mensen vanaf 50 jaar (calcium)
- ✓ Mensen die eenzijdig eten
- ✓ Tijdens het afvallen
- ✓ Bij een verhoogde behoefte

Wist je dat?

Mineralen worden ingedeeld in de categorie mineraal of spoorelement. Deze indeling is gebaseerd op de dagelijkse hoeveelheid die we nodig hebben. Van mineralen hebben we dagelijks een aantal milligram of gram nodig. Calcium, chloor, kalium, fosfor, natrium en magnesium zijn allemaal mineralen. Van spoorelementen hebben we dagelijks een aantal microgram of milligram nodig. Chroom, fluoride, ijzer, jodium, koper, mangaan, molybdeen, seleen en zink zijn spoorelementen.

Flinndal Calcium Kauwtablet



- ✓ Voor botten en tanden
- ✓ Uitstekend opneembaar
- ✓ Kauwtablet mét vitamine D
- ✓ Prettige sinaasappelsmaak

Flinndal Calcium kauwtablet helpt botten en tanden sterk te houden. Ook is het goed voor het zenuwstelsel en de spieren. Eén kauwtablet bevat 300 mg (37,5% ADH) van de uitstekend opneembare vorm calciumcitraat. Met prettige sinaasappelsmaak en 5 mcg (100% ADH) vitamine D3, voor de opname van calcium in de botten. Geschikt voor vegetariërs.

Flinndal Magnesium Kauwtablet



- ✓ Helpt bij vermoeidheid
- ✓ Goed voor de spieren en zenuwstelsel
- ✓ Activeert de natuurlijke energie in het lichaam
- ✓ Van organisch magnesiumcitraat

Magnesium is van belang voor de spieren en het zenuwstelsel. Het helpt ook bij vermoeidheid en draagt bij aan een goede geestelijke balans. Flinndal Magnesium is gemaakt van magnesiumcitraat, een hoge kwaliteit magnesium, die goed wordt opgenomen. Eén kauwtablet bevat 200 mg magnesium (53% ADH) met natuurlijke sinaasappelsmaak. Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

