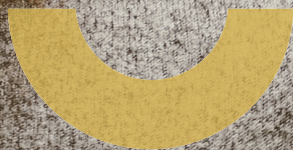


BE MINDFUL



## Sprievodca užívaním výživových doplnkov



Komunikácia s rodičmi nás priviedla k myšlienke vytvoriť prehľadný manuál, ktorý Vám uľahčí starostlivosť o seba aj Vašu rodinu. Vyvíjali sme to s tímom odborníkov pod vedením skúseného výživového špecialistu, v súlade s postrehmi rodičov. Vysvetlí Vám, prečo sú vitamíny a minerály dôležitou súčasťou stravovania, kedy výživové doplnky zaradiť do každodennej rutiny, akým spôsobom pristupovať k ich výberu a dávkovaniu, a ako zostaviť vlastný mix vitamínov a minerálov.

Veríme, že výživové doplnky Beggs si obľúbite a stanú sa prirodzenou súčasťou Vášho životného štýlu.

S úsmevom

Beggs

Beggs

## KEDY ZARADIŤ VÝŽIVOVÉ DOPLNKY AKO DOPLNOK K VYVÁŽENEJ A PESTREJ STRAVE



Primárnym zdrojom výživy je prirodzená strava. Aj keď sa snažíte konzumovať pestré a vyvážené jedlá, **nikdy neviete, či živiny, ktoré z nich získavate, pokrývajú skutočné výživové potreby Vášho tela.** Vedecké štúdie uverejnené v lekárskom magazíne Science Daily odhalili, že jedálniček mnohých ľudí obsahuje niekedy len polovicu odporúčaného množstva horčička a kyseliny listovej. Asi 50 % dospelých žien a viac než 70 % dospievajúcich dievčat má v potrave menej vápnika, ako sú odporúčané dávky. Taktiež vitamínov A, B6, B12, C, D, rovnako aj jódu, železa a zinku je v bežnej strave zreteľne menej ako má byť.<sup>1</sup>

Tehotenstvo, zvýšená fyzická aktivita, vek, zdravotný stav, rôzne typy porúch, konzumácia liekov, stres, pracovná záťaž, fajčenie, vegetariánstvo či niektoré životné udalosti, **menia dennú potrebu živín.** Napríklad v období tehotenstva a dojčenia sa zvyšuje potreba určitých vitamínov a minerálov až o 50 %.<sup>2</sup>

**Doplnky výživy Beggs môžu optimalizovať medzery vo Vašom stravovaní.** Zároveň ako doplnok k vyváženej a pestrej strave doplnia príjem väčšieho množstva niektorých živín, ktoré Váš organizmus môže potrebovať.



## VÝHODY VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOV



**Možno aj Vy patríte k pravidelným užívateľom výživových doplnkov a presne neviete, z čoho sú zložené a aké sú ich účinky.**

### Vitamíny

Sú organické zlúčeniny, ktoré sa zúčastňujú regulácie metabolických funkcií v bunkách a procesov uvoľňujúcich energiu z potravín.

Poznáme celkovo 13 vitamínov. Delia sa na vitamíny rozpustné v tukoch (A,D,E,K) alebo vo vode (vitamíny skupiny B a vitamín C). Rozlíšenie medzi vitamínmi rozpustnými v tuku a vo vode je dôležité, pretože vitamíny rozpustné v tukoch sa ukladajú na relatívne dlhú dobu - mesiace alebo dokonca roky. Vitamíny rozpustné vo vode, s výnimkou vitamínu B12, zostávajú v organizme krátko. Preto je vhodné tieto vitamíny dopĺňať.

Okrem niekoľkých výnimiek - najmä vitamínu D a K - si telo nedokáže vitamíny vytvárať samé. Ich príjem je možné zabezpečiť pestrou stravou, ktorú je možné doplniť o výživové doplnky.

<sup>1</sup> <https://www.sciencedaily.com/releases/2013/10/131031090348.htm>

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7926714/>

## Minerály

Sú v tele obsiahnuté v malých množstvách. Celkovo predstavujú asi 4 % telesnej váhy. Tieto anorganické látky sa zúčastňujú celého radu životných procesov.

Viac ako 60 rôznych minerálov v tele sa skladá len z 22 nevyhnutných prvkov. Z nich sedem - vápnik, chlór, horčík, draslík a siera - sa obvykle považujú za hlavné prvky. Ďalších 15 sú stopové prvky, pretože ich množstvo, ktoré človek denne potrebuje je nepatrné.

## Rastlinné výťažky

Mnohé rastliny obsahujú niekoľko aktívnych látok, ktoré na seba pôsobia. Rastlinné doplnky sa pripravujú hlavne z ich listov, kvetov, v)ate, koreňov alebo kôry.

## Ďalšie skupiny látok

Sú rastlinného alebo živočíšneho pôvodu, niektoré sa pripravujú v laboratóriách. Medzi tieto skupiny látok patria rybí tuk, rastlinné oleje, zlúčeniny, ako sú flavonoidy, sójové izoflavóny a karotenoidy, nachádzajúce sa v ovocí a zelenine, riasy, včelie produkty, koenzým Q10, probiotiká, prebiotiká, vláknina, lecitín, cholí, glukozamín, výťažok z hroznových jadriok, bromelaín, kyselina alfa-lipoová, aminokyseliny a mnoho ďalších.

### Vitamíny, minerály, rastlinné výťažky a ďalšie skupiny látok, z ktorých sa pripravujú formuly doplnkov výživy majú celý rad funkcií:

- ▶ Prispievajú k normálnej činnosti imunitného systému, ako napríklad vitamín C, folát alebo zinok
- ▶ Prispievajú k normálnej činnosti mozgu a nervovej sústavy, ako napríklad vitamín B6, biotín alebo niacín
- ▶ Prispievajú k normálnemu stavu zraku, ako napríklad zinok alebo riboflavín
- ▶ Prispievajú k normálnej činnosti srdca, ako napríklad kyselina eikozapentaénová, kyselina dokozahexaénová alebo tiamín<sup>3</sup>
- ▶ Prispievajú k udržaniu normálneho krvného tlaku, ako napríklad kyselina eikozapentaénová a kyselina dokozahexaénová<sup>4</sup>
- ▶ Prispievajú k normálnej psychickej činnosti, ako napríklad vitamín C, vitamín B6 alebo horčík
- ▶ Prispievajú k normálnej tvorbe červených krviniek, ako napríklad riboflavín, železo alebo vitamín B12
- ▶ Prispievajú k zníženiu miery únavy a vyčerpania, ako napríklad horčík, niacín alebo vitamín C
- ▶ Prispievajú k regulácii hormonálnej aktivity, ako napríklad zinok, folát alebo jód
- ▶ Prispievajú k normálnej činnosti svalov, ako napríklad vápnik alebo vitamín D
- ▶ Prispievajú k udržaniu normálneho stavu kostí, ako napríklad horčík, mangan alebo vitamín D
- ▶ Prispievajú k udržaniu normálneho stavu zubov, ako napríklad vitamín D alebo horčík
- ▶ Prispievajú k normálnej syntéze DNA, ako napríklad zinok, folát alebo železo
- ▶ Prispievajú k normálnej plodnosti a reprodukci, ako napríklad selén, vitamín B12 alebo vitamín D
- ▶ Prispievajú k udržaniu normálneho stavu kostí, vlasov, nechtov a pokožky, ako napríklad vápnik, riboflavín alebo biotín
- ▶ Prispievajú k ochrane buniek pred oxidačným stresom, ako napríklad vitamín E, vitamín C alebo mangan
- ▶ Prispievajú k udržaniu normálneho stavu kostí, ako napríklad vitamín D alebo zinok
- ▶ Podieľajú sa na procese delenia buniek, ako napríklad železo, folát alebo horčík

<sup>3</sup> Priaznivé účinky je možné dosiahnuť pri príjme 250 mg EPA a DHA denne.

<sup>4</sup> Priaznivé účinky je možné dosiahnuť pri príjme 3 g EPA a DHA denne. Doplnkový príjem nesmie prekročiť 5 g denne kombináciou EPA a DHA.





## PRÍZNAKY NEDOSTATKU ŽIVÍN



Dobre vyvážená strava poskytuje telu živiny k optimálnemu fungovaniu. Jej nedostatok mení telesné funkcie a procesy na najzákladnejšej bunkovej úrovni. **To, že Vášmu organizmu chýbajú niektoré vitamíny a minerály zistíte na základe telesných príznakov, akými môžu byť:**

- ▶ Ospalosť
- ▶ Únava, vyčerpanie
- ▶ Studené ruky
- ▶ Stres
- ▶ Nervozita
- ▶ Podráždenosť
- ▶ Bledosť
- ▶ Neobvyklá túžba po jedle
- ▶ Problémy s koncentráciou
- ▶ Nepříjemné pocity v dolných končatinách
- ▶ Zlá kvalita vlasov
- ▶ Lámavosť nechtov
- ▶ Výskyt kútikov či prasklín v ústach a okolo úst

# AKO NA VÝBER VÝŽIVNÝCH DOPLNKOV

## ZISTITE, ČO VAŠE TELO POTREBUJE



Vaše nutričné požiadavky sa stále menia. Vek, stres, choroba, stravovacie obmedzenia, športový výkon, únava, tehotenstvo, dojčenie či menopauza môžu zvyšovať potrebu niektorých živín. Napríklad pred počatím, počas tehotenstva a v období dojčenia je vhodné jedálniček pravidelne dopĺňať o kyselinu listovú, železo, vápnik, horčík a ďalšie vitamíny.<sup>5</sup> Ženy v menopauze by zase mali dbať na dostatočný príjem vápnika, vitamínov D, E a skupiny B.<sup>6</sup>



### Vek

Každá veková skupina vyžaduje iné množstvo vitamínov a minerálov. S pribúdajúcim vekom sa zvyšuje napríklad riziko nedostatku vápnika, vitamínu D a „dobrých baktérií“, ktoré čelia zmenám črevnej mikroflóry.<sup>7</sup>

### Užívanie liekov

Kým začnete užívať akýkoľvek výživový doplnok, porozprávajte sa so svojim lekárom. Niektoré doplnky výživy môžu mať interakcie s liekmi alebo mať vedľajšie účinky, o ktorých by ste mali vedieť.

### Typ stravy

Majte prehľad o tom, čo jete a akým potravinám sa vyhýbate. Pokiaľ napríklad nekonzumujete ryby, chýbajúcu nutričnú medzeru môžete vyplniť doplnkom výživy s obsahom Omega 3. V prípade vegánskej stravy dochádza s najväčšou pravdepodobnosťou k nedostatku vitamínu B12.<sup>9</sup>

### Pohlavie

Muži a ženy majú rôzne nutričné potreby. U žien sú rozdiely najdramatickejšie počas tehotenstva, dojčenia, pred a po menopauze.

### Aktuálny stav

Nechajte sa diagnostikovať a zistite, aké druhy a množstvo vitamínov a minerálov potrebujete. Napríklad príliš veľa vitamínu A môže spôsobiť bolesti hlavy, poškodenie pečene, znížiť pevnosť kostí a spôsobiť vrodené vady.<sup>8</sup>

### Tehotenstvo

Výživa matky pred tehotenstvom a počas neho je dôležitá pre správny vývoj a rast dieťaťa. Pravidelné dopĺňanie kyseliny listovej zvyšuje u tehotných žien hladinu folátu. Nízka hladina folátu u tehotných žien je rizikovým faktorom pre vznik väd neurálnej trubice u vyvíjajúceho sa plodu.<sup>10</sup>

<sup>5</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9182711/>

<sup>6</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3693746/>

<sup>7</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10773664/>

<sup>8</sup> <https://ods.od.nih.gov/factsheets/WYNTK-Consumer/>

<sup>9</sup> <https://www.news-medical.net/news/20191222/Vegans-at-risk-of-vitamin-B12-deficiency-finds-study.aspx>

<sup>10</sup> Priaznivý účinok sa dosiahne pri doplnkovom dennom prijíme kyseliny listovej 400 ug v dobe najmenej od jedného mesiaca pred počatím a do troch mesiacov po počatí. Cieľovou populáciou sú ženy v reprodukčnom veku.

#### Naše odporúčanie:

Krvné testy môžu zmerať nedostatky alebo nadbytky vitamínov a minerálov v tele. Keď budete vedieť, aké živiny potrebuje, môžete sa zamerať na úpravu jedálnička a správnu suplementáciu. Testy by mali robiť pravidelne, jedenkrát za tri mesiace.

## VYTVORTE PLÁN

Pri výbere doplnkov výživy zvážte svoje primárne ciele a oblasti, ktoré chcete podporiť. Mali by ste mať jasno v tom, k čomu suplementy potrebujete a aké sú Vaše konkrétne ciele, ktoré chcete dosiahnuť. Môžete si vybrať z rôznych cieľených doplnkov výživy pre optimalizáciu fungovania Vášho tela a podporu celkovej pohody.



## STAROSTLIVOSŤ O MAMIČKU A DIEŤA

Príjem dostatočného množstva správnych živín je dôležitý v každej fáze života. V tehotenstve je však obzvlášť dôležitý, pretože potrebujete vyživovať seba aj svoje rastúce dieťa. V tomto období je potrebné venovať zvláštnu pozornosť zdravému životnému štýlu a jedálničku. **Prenatálne a postnatálne výživové doplnky s našim úsmevom**, sme vyvinuli tak, aby ako doplnok k pestrej a vyváženej strave o Vás dbali v každej fáze tehotenstva.



#### Prenatálne suplementy

Sú určené pre ženy, ktoré plánujú otehotnieť, alebo sú už tehotné. Komplex vitamínov a minerálov v týchto doplnkoch je navrhnutý tak, aby ako doplnok k pestrej strave optimalizoval nutričné potreby Vášho tela, ktoré zdieľate s rastúcim dieťaťom.



## DÔLEŽITÉ ŽIVINY V TEHOTENSTVE



### Kyselina listová (folát, vitamín B9)

prispieva k rastu zárodočných tkanív počas tehotenstva vrátane placenty, podieľa sa na procese delenia buniek a prispieva k normálnej krvotvorbe.

### Železo

sa taktiež podieľa na procese delenia buniek. Pomáha telu k normálnej tvorbe červených krviniek a prispieva k normálnemu prenosu kyslíka v tele.

### Naše odporúčanie:

Pred počatím a v prvom trimestri tehotenstva venujte zvýšenú pozornosť k zabezpečeniu dostatočného prísunu kyseliny listovej (folátu).

Pokiaľ plánujete založiť rodinu, začnite so suplementáciou minimálne jeden mesiac pred plánovaným počatím v dávkach 400 až 800 mikrogramov kyseliny listovej denne. S odporúčanou dávkou pokračujte až do konca dvanásteho týždňa tehotenstva.<sup>11</sup>



### Postnatálne suplementy

Sú vyvinuté tak, aby vyhovovali nutričným potrebám žien po pôrode. Podľa doktora Oscara Serrallacha trpí postnatálnym vyčerpaním viac ako 50 % novopečených matiek. Jeho príznaky sa môžu objaviť až v priebehu tehotenstva a pretrvávajú až desať rokov po narodení dieťaťa.

Postnatálne a prenatálne suplementy majú mnoho spoločných vlastností. Niektoré druhy postnatálnych doplnkov zohľadňujú špecifické požiadavky žien po pôrode. Napríklad môžu byť navrhnuté tak, aby pomáhali pri tvorbe materského mlieka alebo prispeli k regenerácii organizmu. Mnohé z nich sa zameriavajú tiež na obdobie hormonálnych zmien alebo zmien rytmu spánku a bdenia, ku ktorým dochádza s príchodom dieťaťa.

<sup>11</sup> <https://www.gynstart.cz/messages.php?sid=1167>

## DÔLEŽITÉ ŽIVINY PRE OBDOBIE PO PÔRODE



### Kyselina listová (folát, vitamín B9)

dostatok kyseliny listovej v tele zabezpečí potrebnú hladinu folátu pred správnym vývojom bábätka.<sup>12</sup>

### Vápnik

je potrebný pre udržanie normálneho stavu kostí a zubov.

### DHA

(kyselina dokozahexaénová), omega 3 masťná kyselina) prispieva k normálnemu vývoju mozgu a očí plodu v tele matky aj dojčiat vyživovaných materským mliekom. Výskumy potvrdzujú, že vyššia koncentrácia DHA v materskom mlieku prispieva k správne mu vývoju mozgu a zraku dojčiat do 12 mesiacov veku.<sup>14 15</sup>

### Železo

pomáha k zníženiu stavov únavy a vyčerpania. Prispieva k normálnej tvorbe červených krviniek.

### Vitamín D

prispieva k normálnemu vstrebávaniu vápnika a tiež napomáha udržať kosti v optimálnom stave. U detí je vitamín D potrebný pre normálny rast a vývin kostí. Dojčatám je možné vitamín D podávať priamo, napríklad kvapkou vitamínu D, ktorý sa aplikuje na bradavku pred dojčením alebo prostredníctvom materského mlieka len vtedy, ak matka užíva aspoň 10 mikrogramov vitamínu D (400 IU) denne.<sup>13</sup>

### Naše odporúčanie:

Niektoré prenatálne suplementy je možné používať aj v postnatálnej starostlivosti ako doplnok k pesteri a vyváženej strave. Ich každodenné užívanie minimálne šesť týždňov po pôrode alebo po dobu, kedy dojčíte, doplní zvýšenú potrebu niektorých vitamínov a minerálov, ktoré podporia Vašu telesnú a duševnú pohodu. Nezabúdajte, že výživové doplnky nenahrádzajú prirodzenú výživu a sú primárne určené ako doplnok k Vašej strave.



<sup>13</sup> <https://www.who.int/tools/elena/bbc/vitamin-d-infants>

<sup>14</sup> <https://www.scientificamerican.com/article/top-5-nutrients-for-postpartum-recovery/>

<sup>15</sup> Priaznivý účinok je možné dosiahnuť pri dennom príjme 200 mg DHA nad odporúčaný denný príjem omega 3 masťných kyselín pre dospelých, t.j. 250 mg DHA a EPA.



# BEGGS COMPLEX

## VYTVORTE SI VLASTNÝ MIX

### ANTIOXIDANTY

#### Ochrana pred voľnými radikálmi

S týmto úsmevom a vyváženou stravou pre ochranu pred voľnými radikálmi a pre správnu funkciu srdca, mozgu a zraku.

### OMEGA - 3 EPA + DHA

pre rodičov a deti od 6 rokov

#### Vitamin E

- prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom

#### DHA (kyselina dokozahexaénová)

- prispieva k udržaniu normálnej činnosti mozgu<sup>16</sup>
- prispieva k udržaniu normálneho stavu zraku<sup>17</sup>
- prispieva k udržaniu normálnej hladiny<sup>18</sup> triglyceridov v krvi
- prispieva k udržaniu normálneho krvného tlaku<sup>19</sup>
- prispieva k normálnej činnosti srdca<sup>20</sup>
- prispieva k normálnemu vývoju mozgu a očí plodu v tele matky a dojčiat vyživovaných materským mliekom<sup>21</sup>



<sup>16</sup> Priaznivý účinok je možné dosiahnuť pri príjme 250 mg DHA denne

<sup>17</sup> Priaznivý účinok je možné dosiahnuť pri príjme 250 mg DHA denne

<sup>18</sup> Priaznivý účinok je možné dosiahnuť pri príjme 2 g DHA denne

Doplňkový príjem kombinácie EPA a DHA nesmie prekročiť dávku 5 g denne.

<sup>19</sup> Priaznivý účinok je možné dosiahnuť pri príjme 2 g DHA denne

Doplňkový príjem kombinácie EPA a DHA nesmie prekročiť dávku 5 g denne.

<sup>20</sup> Priaznivý účinok je možné dosiahnuť pri príjme 250 mg EPA a DHA denne.

<sup>21</sup> Priaznivý účinok je možné dosiahnuť pri príjme 200 mg DHA denne navyše k odporúčanej dennej dávke príjmu omega 3 mastných kyselín u dospelých (t.j. 250 mg DHA a EPA).

# BEGGS COMPLEX

## VYTVORTE SI VLASTNÝ MIX

### WELLNESS

#### Telo a myseľ v rovnováhe

S týmto úsmevom a vyváženou stravou dodáte svojmu unavenému telu energiu a podporíte celkovú pohodu.

### MAGNESIUM BISGLYCINATE P5P COMPLEX

pre mamičky a oteckov

#### Horčík

- o prispieva k zníženiu miery únavy a vyčerpania
- o prispieva k elektrolytickej rovnováhe
- o prispieva k normálnemu energetickému metabolizmu
- o prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy
- o prispieva k normálnej činnosti svalov
- o prispieva k normálnej syntéze bielkovín
- o prispieva k normálnej psychickej činnosti
- o Prispieva k udržianiu normálneho stavu kostí
- o prispieva k udržianiu normálneho stavu zubov
- o podieľa sa na procese delenia buniek

#### Vitamin B6

- o prispieva k normálnej syntéze cysteínu
- o prispieva k normálnemu energetickému metabolizmu
- o prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy
- o prispieva k normálnemu metabolizmu homocysteínu
- o prispieva k normálnemu metabolizmu bielkovín a glykogénu
- o prispieva k normálnej psychickej činnosti
- o prispieva k normálnej tvorbe červených krviniek
- o prispieva k normálnej funkcii imunitného systému
- o prispieva k zníženiu miery únavy a vyčerpania
- o prispieva k regulácii hormonálnej aktivity



# BEGGS COMPLEX

## VYTVORTE SI VLASTNÝ MIX

### KRÁSA

Starostlivosť o pokožku, vlasy a nechty

S týmto úsmevom a vyváženou stravou podporíte svoju prirodzenú krásu.

### HAIR&SKIN BALANCED COMPLEX

pre mamičky

#### Biotín (vitamín B7)

- prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy
- prispieva k normálnemu energetickému metabolizmu
- prispieva k normálnemu metabolizmu makroživín
- prispieva k normálnej psychickej činnosti
- prispieva k udržaniu normálneho stavu vlasov
- prispieva k udržaniu normálneho stavu slizníc
- prispieva k udržaniu normálneho stavu pokožky



# BEGGS COMPLEX

## VYTVOŘTE SI VLASTNÝ MIX

### PRE SPRÁVNÝ VÝVOJ DIEŤAŤA

Pre podporu imunity

S týmto úsmevom a vyváženou stravou pre správny rast kostí u detí a ich celkovú pohodu

### KIDS VITAMÍN D3 OLIVE OIL

pre deti od narodenia

#### Vitamín D3

- o je potrebný pre normálny rast a vývin kostí u detí
- o prispieva k normálnemu vstrebávaniu a využitiu vápnika a fosforu
- o prispieva k normálnej hladine vápnika v krvi
- o prispieva k udržaniu normálneho stavu kostí
- o prispieva k udržaniu normálneho stavu svalov
- o prispieva k udržaniu normálneho stavu zubov
- o prispieva k normálnej funkcii imunitného systému
- o podieľa sa na procese delenia buniek





# BEGGS COMPLEX

## VYTVORTE SI VLASTNÝ MIX

### TEHOTENSTVO

Pre zdravie mamičiek

S týmto úsmevom, vyváženou a pestrou stravou dodáte svojmu telu a rastúcemu dieťaťu dostatok živín.

### IRON BISGLYCINATE ROSEHIP EXTRACT

pre mamičky vo všetkých fázach  
tehotenstva

#### Železo

- prispieva k normálnemu energetickému metabolizmu
- prispieva k normálnym poznávacím funkciám
- prispieva k normálnej tvorbe červených krviniek a hemoglobínu
- prispieva k normálnemu prenosu kyslíka v tele
- prispieva k normálnej funkcii imunitného systému
- prispieva k zníženiu miery únavy a vyčerpania podieľa na procese delenia buniek



# BEGGS COMPLEX

## VYTVORTE SI VLASTNÝ MIX

### TEHOTENSTVO

#### Pre zdravie mamičiek

S týmto úsmevom, vyváženou a pestrou stravou dodáte svojmu telu a rastúcemu dieťaťu dostatok živín.

### METHYLFOLATE + MYO-INOSITOL COMPLEX

prenatálna a postnatálna starostlivosť

#### Kyselina listová (L-methylfolát, vitamín B9)

- doplnkový príjem kyseliny listovej zvyšuje u tehotných žien hladinu folátu.<sup>22</sup>

Nízka hladina folátu u tehotných žien je rizikovým faktorom pre vznik vád neurálnej trubice u vyvíjajúceho sa plodu.

#### Folát

- prispieva k rastu zárodočných tkanív počas tehotenstva
- prispieva k normálnej syntéze aminokyselín
- prispieva k normálnej krvotvorbe
- podieľa sa na procese delenia buniek



<sup>22</sup> Cieľovou populáciou sú ženy v reprodukčnom veku. Priaznivý účinok sa dosiahne pri doplnkovom dennom príjme kyseliny listovej 400 ug v dobe najmenej od jedného mesiaca pred počatím a do troch mesiacov po počatí.

# BEGGS COMPLEX

## VYTVOŘTE SI VLASTNÝ MIX

### TEHOTENSTVO

#### Pre zdravie mamičiek

S týmto úsmevom, vyváženou a pestrou stravou dodáte svojmu telu a rastúcemu dieťaťu dostatok živín.

### FERTILITY+ PREGNANCY COMPLEX

prenatálna a postnatálna starostlivosť

#### Zinok

- prispieva k normálnemu metabolizmu kyselín, zásad a sacharidov
- prispieva k normálnym poznávacím funkciám
- prispieva k normálnej syntéze DNA
- Prispieva k normálnej plodnosti a reprodukcii
- Prispieva k normálnemu metabolizmu makroživín, mastných kyselín a vitamínu A
- prispieva k normálnej syntéze bielkovín
- prispieva k udržaniu normálneho stavu kostí, vlasov, nechťov a pokožky
- prispieva k udržaniu normálneho stavu zraku
- prispieva k normálnej funkcii imunitného systému
- prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom
- podieľa sa na procese delenia buniek

#### Kyselina listová (L-methylfolát, vitamín B9)

- doplnkový príjem kyseliny listovej zvyšuje u tehotných žien hladinu folátu.<sup>23</sup>

Nízka hladina folátu u tehotných žien je rizikovým faktorom pre vznik vád neurálnej trubice u vyvíjajúceho sa plodu.

#### Folát

- prispieva k rastu zárodočných tkanív počas tehotenstva
- prispieva k normálnej syntéze aminokyselín
- prispieva k normálnej krvotvorbe
- podieľa sa na procese delenia buniek



<sup>23</sup>Cieľovou populáciou sú ženy v reprodukčnom veku. Priaznivý účinok sa dosiahne pri doplnkovom dennom prijíme kyseliny listovej 400 ug v dobe najmenej od jedného mesiaca pred počatím a do troch mesiacov po počatí.

## TIPY PRE UŽÍVANIE VÝŽIVNÝCH DOPLNKOV



### Správne vyváženie a načasovanie

Kombinácie niektorých výživných látok môže ovplyvniť ich vstrebávanie a využitie v organizme.



#### Vitamíny rozpustné v tukoch

(A, D, E, K) a Omega 3 potrebujú tuk, aby sa vstrebali. Preto ich užívajte s hlavným jedlom alebo desiato, ktoré ho obsahujú. To platí aj pre užívanie vápnika a železa. Železo konzumujte s mäsom a potravinami s obsahom vitamínu C. Tieto potraviny môžu prispievať k vstrebávaniu železa.

#### Železo

neužívajte s mliekom, mliečnymi produktami a vápnikom, ktoré znižujú jeho účinnosť až o 50 %.

#### Vápnik

kombinujte s horčikom. Ten prispieva k zníženiu miery únavy a vyčerpania a k normálnej činnosti svalov.. Je vhodné ho užívať s večerou.

#### Pri vitamínoch rozpustných vo vode

(C a všetky vitamíny skupiny B vrátane kyseliny listovej) je vhodnejšie, keď ich budete užívať ráno nalačno s pohárom čistej vody.

#### Zinok

neužívajte súčasne doplnky obsahujúce meď, železo alebo fosfor. Namiesto toho ich užívajte s odstupom niekoľkých hodín. Všeobecne platí, že veľké množstvo minerálov užívaných súčasne s inými minerálmi znižuje vzájomnú absorpciu.<sup>25</sup>

#### Prenatálne a postnatálne doplnky

obsahujú vitamíny rozpustné v tukoch aj vo vode. Aby ste predišli žalúdočnej nevoľnosti, užívajte ich spolu s jedlom alebo malou desiatoú, obsahujúcou správne tuky.

Doplnky nezapíjajte **kávou ani čajom**. Narúšajú vstrebávanie mnohých vitamínov a minerálov, najmä železa. Zároveň znižujú koncentráciu vitamínov rozpustných vo vode.

<sup>24</sup><https://www.pharmanews.cz/clanek/zelezo-a-jeho-uloha-v-lidskem-organizmu-vcetne-sportovcu-rekreacnich-i-vrcholovych/>

<sup>25</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8377299/>

## SPRÁVNA DÁVKA



Výživové doplnky sú bezpečné, ak ich **užívate v správnych odporúčaných dávkach**. Rozhodne „viac“ neznamená nevyhnutne „lepšie“ - niekedy to môže byť dokonca „horšie“. Pri užívaní vitamínov a minerálov sa vyhýbajte vysokým dávkam, ktoré sa označujú ako „megadávky“. Akákoľvek zložka vo výživových doplnkoch môže byť vo veľkom množstve toxická. Najzávažnejšie riziko predstavuje železo. Ťažké predávkovanie môže spôsobiť kómu, nízky krvný tlak, zlyhávanie pečene, poškodenie pľúc a smrť. Ďalšie riziká sú spojené s megadávkami vápnika, vitamínu D a vitamínu A. Predávkovanie vápnikom môže narušiť funkciu obličiek, zvýšiť Ph krvi, spôsobiť nevoľnosť, zvracanie, zmätenosť, zmeny správania, svrbenie a v krajnom prípade nepravidelný tep srdca. Vysoké dávky vitamínu D môžu zvýšiť hladinu vápnika v krvi. Predávkovanie vitamínom A môže vyvolať nevoľnosť, zvracanie, závrate a rozmazané videnie. V prípade zhoršenia Vášho zdravotného stavu, okamžite kontaktujte svojho lekára.

## VYTVORTE RUTINU



Doplnky nemôžu optimálne fungovať, ak ich zabudnete vziať alebo ich užívate nedôsledne. Či už si svoje vitamíny a minerály dáte pred raňajkami, s obedom alebo po večeri, dôležité je ich dôsledné užívanie každý deň.

## UROBTE SI PORIADOK A ZÁSObY



Výleňte pre svoje výživové doplnky vhodné miesto. Skladujte podľa pokynov uvedených na obale. Zvážte použitie policových organizérov, úložných kontajnerov a liekoviek, ktoré Vám uľahčia a urýchlia aplikáciu suplementov. Aby ste predišli medzerám v prijímaní potrebných dávok vitamínov a minerálov, urobte si ich zásoby. **Vždy preverte dátum minimálnej trvanlivosti.**

### Naše odporúčanie:

Buďte trpezliví.

Kombinácia suplementov s vyváženou stravou, dostatkom spánku, fyzickou aktivitou a správnymi životnými návykmi nemusia urýchliť Vaše výsledky, ale môže maximalizovať pozitívne prínosy a celkovú pohodu.





# VÁŠ BEGGS TANIER



Myslite na to, že výživové doplnky neslúžia ako náhrada pestrej a vyváženej stravy ani zdravého životného štýlu. Spôsob ich použitia a ďalšie informácie nájdete na obaloch.

# Prehľad portfólia



Dojčenské  
a batolacie mlieka



Doplňky stravy  
pre celú rodinu



Detská kozmetika



Detské kaše



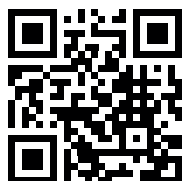
Detské príkrmy



Detské nápoje

Buďte s nami aj Vy spokojným  
mindfulness rodičom!

nakupujte tu





Šťastné detstvo začína  
spokojným rodičovstvom.

[www.beggs.sk](http://www.beggs.sk)



Beggs CZ&SK



beggs\_czsk

Predávajúci/Zadávateľ a šíriteľ reklamy materiálu: Simply nature s.r.o.,  
V zahrádkách 1952/50, 130 00 Praha 3, Česká republika.