VITAMINAS · REF. 12429 · 120 CÁPSULAS

Vitamina D3

La vitamina del sol, todo el año

HUESOS | DEFENSAS | MÚSCULOS

Vitamina D3 (colecalciferol) en cápsula vegetal, con una pauta flexible de 1 o 2 cápsulas al día. La dosis diaria máxima, 2 cápsulas, aporta 100 µg (4.000 UI). Para adultos que pasan poco tiempo al sol, sobre todo en otoño e invierno.

DOSIS	FORMATO	CALIDAD
1–2 al día	120 cápsulas (ref. 12429)	Farmacia

DECLARACIONES DE SALUD AUTORIZADAS

- La vitamina D contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.
- La vitamina D contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
- La vitamina D contribuye a la absorción y utilización normal del calcio.
- La vitamina D contribuye al mantenimiento del funcionamiento normal de los músculos.
- La vitamina D contribuye al mantenimiento de los dientes en condiciones normales.
- La vitamina D contribuye a los niveles normales de calcio en sangre.

Vitamina D3 2.000 % VRN (dosis máxima de 2 cápsulas) · Reglamento UE 432/2012.

LO QUE LO HACE DIFERENTE

- Vitamina D3 en forma de colecalciferol.
- Pauta flexible: 1 o 2 cápsulas al día, hasta 100 µg (4.000 UI).
- Envase de 120 cápsulas: 4 meses con 1 cápsula al día.
- Fórmula corta, en cápsula vegetal (HPMC).
- Calidad de farmacia, de la línea TMP CARE.

CÓMO Y CUÁNDO TOMARLO

1 o 2 cápsulas al día, después de las comidas.

- La vitamina D es liposoluble: tómala con una comida que contenga algo de grasa.
- La dosis máxima es de 2 cápsulas al día (100 µg). No la superes.
- Tu farmacéutico te orienta sobre si te conviene 1 o 2 cápsulas.
- El envase de 120 cápsulas dura 120 días (4 meses) con 1 cápsula al día, o 60 días (2 meses) con 2.
- No la sumes a otros complementos con vitamina D sin consultar.

PENSADO PARA TI SI…

- Pasas poco tiempo al aire libre.
- Llegan los meses de otoño e invierno.
- Eres adulto y quieres incorporar vitamina D a tu rutina.
- Prefieres una pauta que puedas ajustar con tu farmacéutico.

COMBÍNALO CON

Bisglicinato de Magnesio →

El magnesio contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales, como la vitamina D.

Bisglicinato de Zinc →

El zinc también contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

VITAMINAS · REF. 12429 · 120 CÁPSULAS

Vitamina D3

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

POR DOSIS DIARIA MÁXIMA (2 CÁPSULAS)	CANTIDAD	%VRN*
Vitamina D3 (colecalciferol)	100 µg (4.000 UI)	2.000 %

*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes.

INGREDIENTES

Almidón de arroz, agente de carga (celulosa microcristalina), cápsula vegetal (agente de recubrimiento: hidroxipropilmetilcelulosa) y vitamina D3 (colecalciferol).

IMPORTANTE

Las personas con problemas renales, hepáticos o de colon pueden no absorber bien esta vitamina. Consultar con un profesional de la salud ante embarazo, lactancia, tratamiento farmacológico o dudas.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuánto dura un envase?

El envase trae 120 cápsulas: 4 meses con 1 cápsula al día o 2 meses con 2 cápsulas al día.

¿Tomo 1 o 2 cápsulas?

La pauta es de 1 o 2 cápsulas al día, sin superar las 2 (100 µg). Tu farmacéutico te ayuda a elegir la que encaja contigo.

¿Puedo tomarlo si estoy embarazada o en período de lactancia?

La ficha indica consultar con un profesional de la salud ante embarazo o lactancia. Consulta con tu médico o farmacéutico antes de tomarlo en esta etapa.

¿Puedo tomarlo si tomo medicación?

La ficha indica que las personas con problemas renales, hepáticos o de colon pueden no absorber bien esta vitamina. Si sigues cualquier tratamiento farmacológico, consulta con tu farmacéutico antes de empezar: te dirá si encaja con tu medicación.

¿En qué se diferencia de Vitamina D3 + K2 y de Citrato Cálcico?

Vitamina D3 + K2 aporta 100 µg de D3 con 50 µg de vitamina K2 en una cápsula. Citrato Cálcico lleva calcio y 20 µg de D3. Todos contienen vitamina D: no los sumes sin consultar.

¿Contiene alérgenos? ¿Lleva gluten o lactosa?

La ficha no declara alérgenos. La cápsula es de origen vegetal (HPMC). Los ingredientes no incluyen gluten ni lactosa; si tienes una intolerancia o alergia, o sigues una alimentación vegana, consulta con tu farmacéutico.

COMPRAR EN TMPCARE.ES →

PÍDELO TAMBIÉN EN TU FARMACIA

Complemento alimenticio. No debe utilizarse como sustituto de una alimentación variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños. Consulta a tu farmacéutico ante embarazo, lactancia o tratamiento farmacológico. TM APTEKA S.L. · CIF B54866173 · tmpcare.es