

## Waarom zou je een multivitamine nemen?

Het is moeilijk om echt alle noodzakelijke voedingsstoffen uit je eten te halen, zelfs als je vers, gezond en gevarieerd eet. De vitamines A, D, E en K bijvoorbeeld zitten vooral in producten die we haast niet eten, zoals orgaanvlees en dierlijk vet. Met meer onderzoek is het ook duidelijk dat de **minimale en optimale inname van voedingsstoffen ver uit elkaar kunnen liggen**. Bij sommige voedingsstoffen kan het voordelig zijn om meer te nemen dan minimaal aangeraden wordt.

Je kan supplementen gebruiken om ontbrekende stoffen aan te vullen en **naar het optimale niveau** te brengen. Maar dat zijn een **hoop losse potjes** als je dat alleen al voor de essentiële stoffen wilt doen. De goedkoopste supplementen werken vaak niet goed en de **beste supplementen** zijn natuurlijk **het duurst**. En ieder supplement komt met zijn verpakking en vulstoffen. Een multivitamine lijkt een goede oplossing, maar alleen als je erop vertrouwd dat deze daadwerkelijk afgestemd is op jouw behoeftes.

## Waarom is Vitaily Basis beter dan andere multivitamines?

Vitaily Basis is een multivitamine waarmee je die **snel-gemiste essentiële voedingsstoffen aanvult**. De ingrediënten en doseringen zijn opgesteld door de experts van OERsterk. Daarbij zijn ze uitgegaan van een gezond, gevarieerd voedingspatroon met veel verse producten en groenten.

Richard de Leth, oprichter van OERsterk, wilde een basissupplement voor hemzelf, zijn familie en de mensen die het OERsterk programma volgen. Ieder ingrediënt is dus van **de beste kwaliteit en hoogste werkzaamheid**. De dosering is afgestemd op de behoeftes van tegenwoordig. Vitaily Basis bevat ondersteunende ingrediënten die de opname en werking van de essentiële voedingsstoffen verbeteren. En natuurlijk zijn onnodige toevoegingen zo veel mogelijk vermeden.

De dagdosering bestaat uit **één softgel en twee tabletten**, verpakt in losse biofolie zakjes. Je hoeft dus niet in de weer met meerdere potjes. De zakjes zijn ook handig om op reis mee te nemen. Biofolie is composteerbaar, dus kunnen na gebruik bij het groenafval.

Vitaily Basis is **veel goedkoper dan losse supplementen** en andere multivitamines van dezelfde kwaliteit. Je koopt namelijk rechtstreeks van de producent, zonder tussenhandelaren.

## Over de ingrediënten in Vitaily Basis

Voedingsstoffen komen voor in meerdere vormen. Die kunnen verschillen in hoe goed je ze opneemt en kan gebruiken. De ingrediënten van Vitaily Basis zijn daarom zorgvuldig geselecteerd op de beste werking en opname.

### Omega-3 vetzuren

De belangrijke omega-3 vetzuren zijn eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). Deze zijn vooral **te vinden in zeevis- en schaaldieren**. Alfa-linoneelzuur (ALA) is een omega-3 vetzuur dat voorkomt in **planten**.

EPA en DHA zijn erg belangrijk voor mensen en zeevoedsel is de beste bron hiervan. Helaas wordt dit **te weinig gegeten in Nederland**. Je kan EPA en DHA maken van het plantaardige omega 3-vetzuur ALA, maar niet genoeg om je behoefte te voorzien. Aanvulling van de omega 3-vetzuren EPA en DHA in de vorm van een supplement is dus voor de **meeste mensen noodzakelijk**.

Vitaily Basis bevat 1000 mg omega-3 vetzuren uit visolie. De visolie is afkomstig van **duurzaam gevangen vis** met het Marine Stewardship Council (MSC) keurmerk. Omega-3 vetzuren raken snel beschadigd door licht en verhitting. Vitaily Basis bevat de antioxidanten vitamine E en selenium om de vetzuren te helpen beschermen.

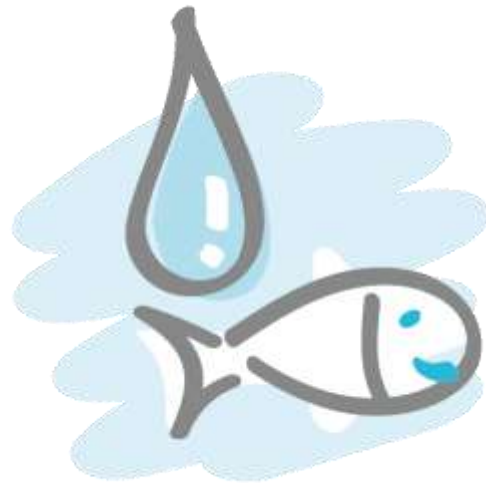
DHA en EPA zijn **goed voor het hart** en het triglycerideniveau in het bloed. Ze dragen ook bij aan het gezichtsvermogen en de hersenfunctie.

### Vitamine A als retinol

Vitamine A komt voor in planten als beta-caroteen en in dieren als retinol. Het lichaam moet beta-caroteen eerst omzetten voor het actief is als vitamine A, terwijl retinol direct gebruikt kan worden.

Retinol komt in de natuur voor samen met vitamine D, E en K. **Door deze vier vetoplosbare vitamines samen te nemen, gebruik je ze beter.**

Vitamine A draagt bij aan de afweer, je gezichtsvermogen, de huid en slijmvliezen.



### Vitamine D3

Het meeste van jouw vitamine D komt niet uit voeding, maar maak je zelf als je in de zon zit. We komen echter **steeds minder buiten zonder bescherming**. De zon is in de winter ook niet sterk genoeg om vitamine D mee te maken. Je loopt dus **snel een vitamine D tekort** op, zeker in de winter.

Vitaily Basis bevat vitamine D3 (cholecalciferol). Deze vorm maak je ook in de huid, dus je lichaam gaat hier goed mee om.

Vitamine D helpt bij de calciumopname in de darmen en botten. Het ondersteunt ook je afweer en spieren.



### Vitamine K2

Vitamine K is eigenlijk twee soorten vitamines: K1 en K2. K1 is erg goed voor de bloedstolling en K2 is het beste in calciumregulatie. Je vindt vitamine K1 in bladgroenten, dus je hebt niet snel een tekort. Vitamine K2 vind je in gefermenteerde en dierlijke producten, vooral de vette delen. De **kans is groot dat je deze producten te weinig eet voor de vitamine K2** die je nodig hebt.

Vitaily Basis bevat vitamine K2 als MK-7. Deze natuurlijke vorm blijft langer aanwezig in het lichaam en voert meer werk uit dan MK-4, een andere vorm van K2 die vaak in supplementen gebruikt wordt.



### Magnesium

Magnesium heeft van alle mineralen **de meeste functies in het lichaam**. Het ondersteunt onder andere de hersenen, zenuwen, spieren en botten. Je vindt magnesium vooral in bladgroenten, maar je moet daar veel van eten om genoeg magnesium te krijgen. Het is dus een goed idee om wat meer magnesium te nemen.

Vitaily Basis bevat magnesiumbisglycinaat: magnesium met het aminozuur glycine. Je neemt



magnesiumbisglycinaat makkelijk op. Daar helpt vitamine B6 ook bij. Glycine en taurine ondersteunen de werking van magnesium, vooral in de zenuwen en hersenen.

## Jodium



Jodium is **essentieel** voor de werking van de schildklier. Je vindt het veel in eten dat uit de zee komt, zoals schaaldieren, vis en zeewier/algen. **Niet iedereen eet daar voldoende van.** Dat is al lang genoeg een probleem dat jodium wordt toegevoegd aan zout. Maar omdat we steeds meer op toegevoegd zout letten, verminderen we daarmee ook de jodiuminname.

Vitaily Basis bevat jodium als kaliumjodide, de standaard vorm van jodium in supplementen (en zout).

## Selenium

Selenium is net als jodium essentieel voor de goede schildklierwerking. Daarnaast is het ook een antioxidant en **helpt het je afweer, haar en nagels.** Vitaily Basis bevat selenomethionine, selenium met het aminozuur methionine. Dit is de standaard vorm voor supplementen die ook in de natuur voorkomt.

Hieronder kunt u kiezen uit 3 verschillende opties

### 3 verschillende opties om Vitaily te bestellen:

Maandpakket:	klik op <a href="#">Vitaily-basis-maand</a>	voor slechts € 2,- per dag	1 boom / box
Kwartaalpakket:	klik op <a href="#">Vitaily-basis-kwartaal</a>	voor slechts € 1,75 per dag	3 bomen / box
Jaarpakket:	klik op <a href="#">vitaily-basis-jaar</a>	voor slechts € 1,50 per dag.	12 bomen / box



#### Ingrediënten & gebruik

Neem de inhoud van 1 dagverpakking per dag bij voorkeur met een glas water bij een maaltijd.

Eén verpakking Vitaily Basis bevat 30 dagdoseringszakjes.

Ingrediënten	per dagdosering
<b>Omega 3 capsule met vitamine D3 &amp; K2</b>	<b>1 softgel</b>
Omega 3 vetzuren	1000 mg
- Waarvan eicosapentaeenzuur (EPA)	400 mg
- Waarvan docosahexaeenzuur (DHA)	300 mg
Vitamine A (retinol)	400 mcg

Ingrediënten	per dagdosering
Vitamine D3 (3.000 IE)	75 mcg
Vitamine E (D-alfa-tocoferol concentraat)	10 mg
Vitamine K2 (MK-7)	45 mcg
<b>Magnesium Plus</b>	<b>2 tabletten</b>
Magnesium (bisglycinaat)	400 mg
Jodium (kaliumjodide)	100 mcg
Selenium (L-selenomethionine)	30 mcg
Vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat, actieve vorm)	1.0 mg
Taurine	200 mg
L-glycine	200 mg

RI = aanbevolen dagelijkse referentie inname op basis van een dagelijkse inname van 2000 kcal. \* RI onbekend

Overige ingrediënten

In tablet: microkristallijne cellulose, natrium carboxymethyl cellulose, leucine en HPMC.

In capsule: visolie, gelatine (uit vis), glycerine en water.

Vitaily Basis is een voedingssupplement in de categorie multivitaminen en is geen vervanging voor een gevarieerde en evenwichtige voeding en/of gezonde levensstijl. Droog, koel en donker bewaren.

#### Waarschuwing

- Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen tot en met 10 jaar (door de dosering van vitamine D)
- Overschrijd niet de aanbevolen dosering.
- Gebruik niet als de verzegeling van de verpakking is beschadigd bij aankoop.
- Raadpleeg eerst je dokter wanneer je onder behandeling staat voor een medische aandoening, als je zwanger bent of borstvoeding geeft.
- Buiten bereik van kinderen bewaren.