

Spéciale Formation



**Santé des Os et des Articulations
avec Vestige Calcium**

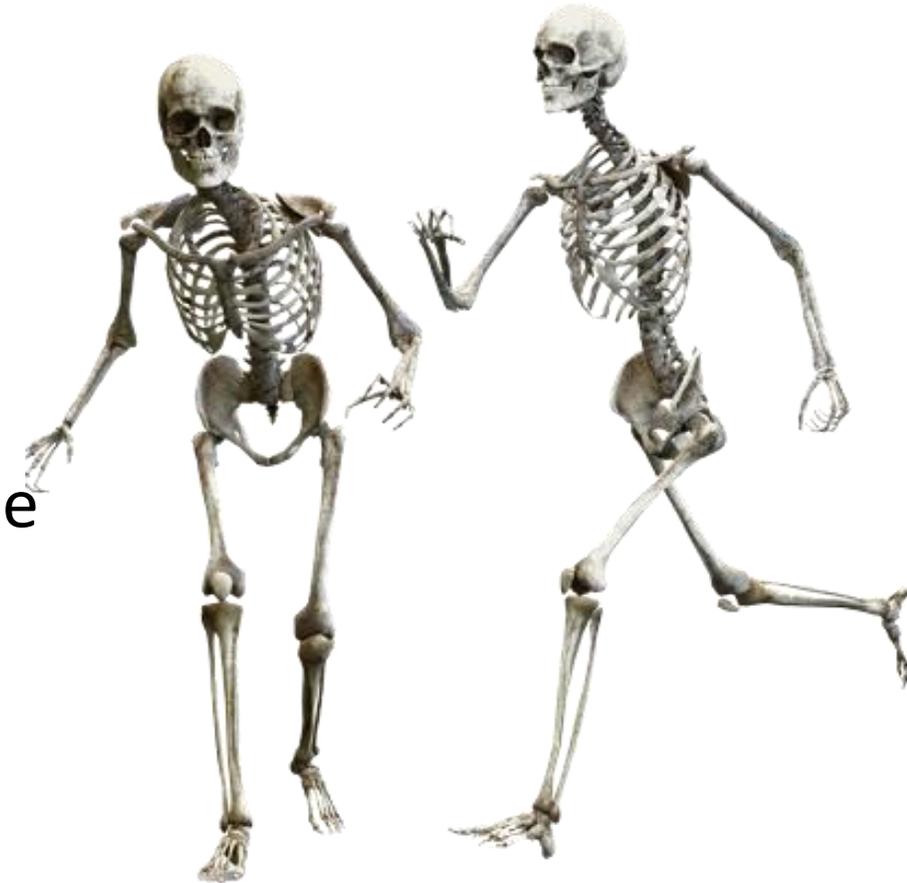


Pourquoi avoir des Os en Bonne Santé?

Nos Os nous soutiennent et nous permettent de bouger.

Les os protègent notre cerveau, notre cœur et d'autres organes contre les lésions .

Nos os stockent également des minéraux tels que le calcium et le phosphore, qui aident à garder nos os solides et les libèrent dans le corps lorsque le corps en avons besoin à d'autres fins.



Comment garder une bonne santé des Os?

il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire pour garder des os sains et solides.

- ✓ Mangez beaucoup de légumes.
- ✓ Effectuez des exercices de musculation et des exercices de mise en forme .
- ✓ Consommez suffisamment de protéines.(**Œuf , poisson**)
- ✓ Mangez des aliments riches en calcium tout au long de la journée.(**Fromage, la sardine , le lait**)
- ✓ consommez beaucoup de vitamine D et de vitamine K.
- ✓ Évitez les régimes très faibles en calories .

- ✓ Envisagez de prendre un supplément de collagène ou de calcium.



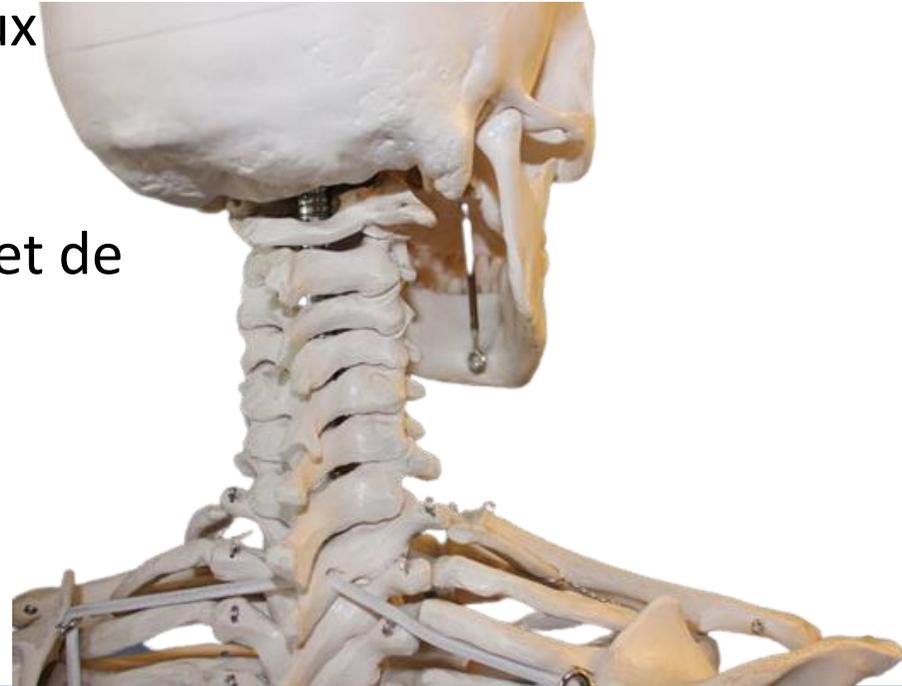
Qu'est-ce qui cause la faiblesse osseuse?

L'ostéoporose, ou perte osseuse, est une maladie qui rend les os fragiles et plus susceptibles de se fracturer (casse).

L'Age : avec le vieillissement, le corps peut réabsorber le phosphate de calcium de vos os au lieu de garder ces minéraux dans les os.

Mode de vie : Le corps a besoin de calcium et de vitamine D et de suffisamment d'exercice pour construire et conserver des os solides. Certaines habitudes peuvent affecter vos os.

- Boire de l'alcool et fumer
- Ne pas faire d'exercice physique



L'ostéoporose - principale maladie due à une carence en calcium.

L'ostéoporose est la maladie causée par un carence en calcium .

Pour maintenir la masse squelettique , un apport adéquat en calcium est nécessaire pour compenser la perte naturelle en cours.

il a été noté par l'académie nationale des sciences qu'un régime alimentaire contenant <50 mg de calcium/ 100 Kcal entraîne l'ostéoporose.

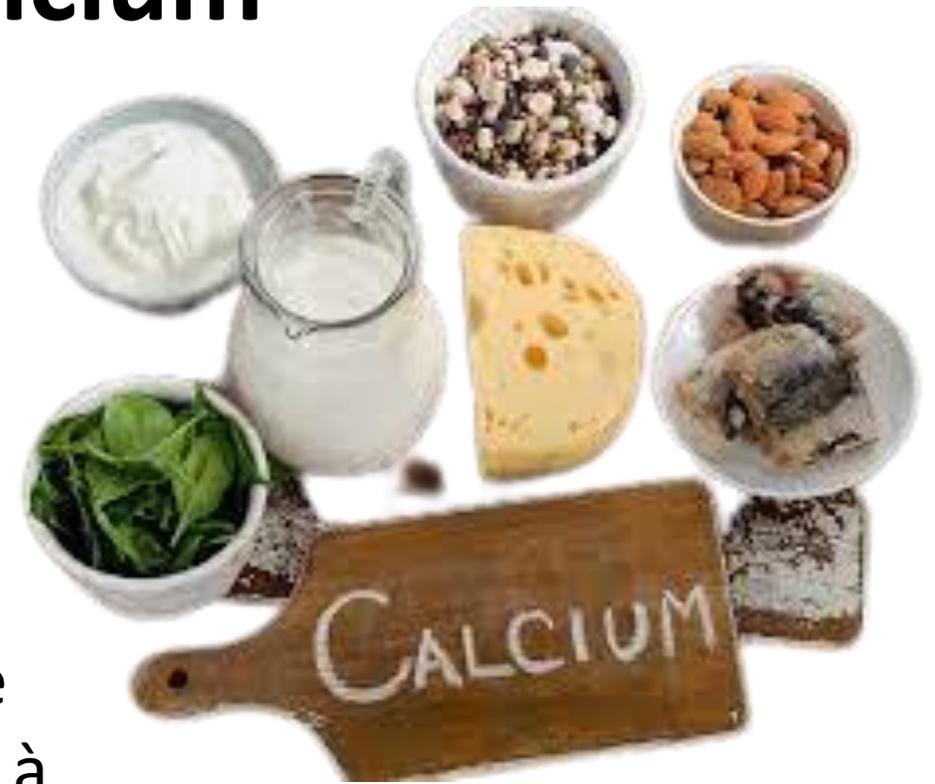


Notre Corps à besoin du Calcium

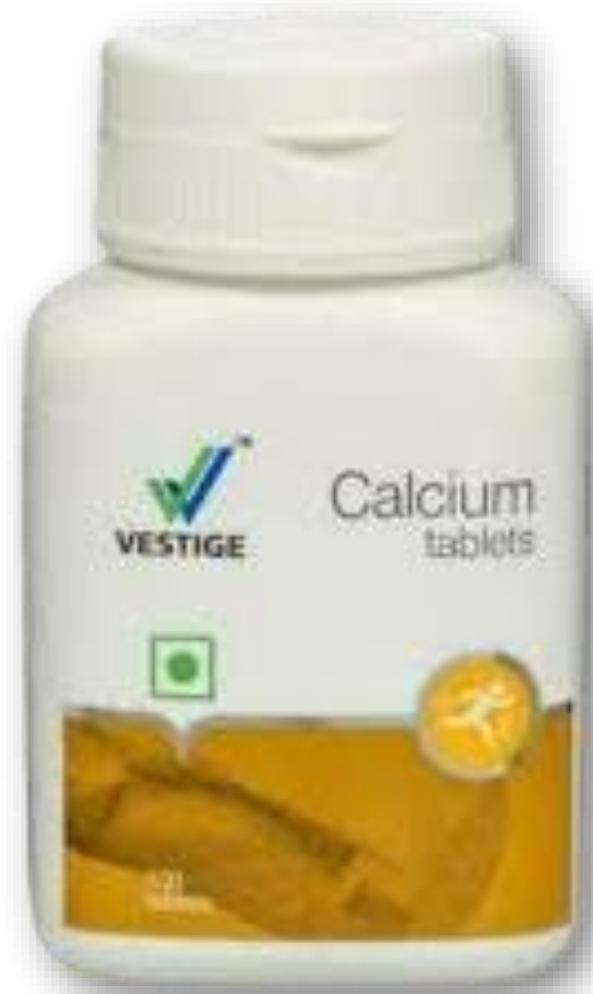
Le calcium est un nutriment essentiel pour la santé des os, pour atteindre une masse osseuse maximale et pour préserver les progrès de l'âge osseux.

Une carence en calcium jette une longue ombre plus tard dans la vie sous la forme d'une maladie à court ou long terme telle que

- ***rachitisme / ostéomalacie / ostéoporose***



Vestige Calcium



Les bienfaits de Vestige Calcium

le calcium est nécessaire pour :

- ✓ Construire et maintenir des os sains et solides.
- ✓ Contraction musculaire.
- ✓ Contraction et dilatation des vaisseaux sanguins.
- ✓ Sécrétion d'hormones et d'enzymes.
- ✓ Envoyer un message par le système nerveux.
- ✓ Améliore la fonction musculaire et la force.
- ✓ Construire et soutenir l'immunité.
- ✓ Réduit le risque de maladie cardiaque



Le Calcium Vestige et la Vitamine D3

Le calcium et la vitamine D3 agissent ensemble pour protéger les os.

Le calcium aide à construire et à maintenir les os, tandis que la vitamine D3 aide le corps à absorber efficacement le calcium.

Ainsi, même si vous prenez suffisamment de calcium, il pourrait être gaspillé en cas de carence en vitamine D3

il est important de prendre du calcium et de la vitamine D3 ensemble pour obtenir le maximum d'avantages



Calcium et Vitamine D3

la vitamine D3 est une vitamine essentielle nécessaire à l'absorption du calcium dans les os.

Elle est synthétisée dans le corps grâce à la lumière du soleil.

Vitamin**D**



Posologie vestige Calcium

2 Comprimés par jour . 1 Matin et 1 Soir après le Repas

NB: Si vous prenez en plus du Calcium de l'acide Folic ,
vous devez mettre un écart de 3Heure de temps entre les
prises

PRIX DP : 4.000 FCFA

PRIX SP: 9.000 FCFA

