

## Опис

**Vitamin B Complex** - комплекс водорозчинних вітамінів, від польської компанії Ostrovit. Як відомо, під час інтенсивних тренувань організм, як ніколи раніше, потребує вітамінів групи В. Адже їх нестача, призводить до виникнення втоми та зниження ефективності. Оскільки ці вітаміни відіграють найважливішу роль вивільненні енергії. Вони беруть участь у процесах трансформації вуглеводів у глюкозу, а також при розщепленні жирів та протеїнів. Речовини цієї групи містяться в багатьох продуктах, але, щоб забезпечити організм потрібною кількістю, необхідний додатковий прийом вітамінів. І дана добавка відмінно доповнить раціон спортсменів і поліпшить обмінні процеси.

## Принцип дії

- Покращує працездатність та витривалість;
- допомагає розщеплювати жири та протеїн;
- прискорює обмін речовин та відновлення після занять;
- підтримує імунітет;
- нормалізує артеріальний тиск.

## Властивості

- **Вітамін В1** - підтримує енергетичний метаболізм;
- **Вітамін В2** - сприяє отриманню енергії;
- **Вітамін В3** - бере участь у відновлювальних процесах;
- **Вітамін В5** - допомагає засвоюватися жирам, білкам та вуглеводам;
- **Вітамін В6** - підтримує нервову систему, покращує функції мозку, гормонального балансу та настрою;
- **Вітамін В7** - допомагає імунній системі, покращує: шкіру, волосся та нігті.
- **Вітамін В9** - сприяє росту та розвитку кровоносної системи;
- **Вітамін В12** - необхідний для утворення енергії та нормалізації нервової системи;
- **Вітамін С** - зміцнює імунітет і підтримує пружність шкіри;
- **Вітамін Е** - є антиоксидантом, бере участь у тканинному метаболізмі та стимулює синтез білка.

## Спосіб застосування

Приймати щодня по одній таблетці, перед основним прийомом їжі, запиваючи великою кількістю води.

## **Протипоказання**

Не перевищуйте рекомендовану дозу, а також не вживайте при індивідуальній непереносимості складу. Проконсультуйтеся з лікарем.

## **Умови зберігання**

Щільно закриту упаковку зберігати при кімнатній температурі. Подалі від дітей. Не використовувати після закінчення терміну придатності.

## **Склад**

- Вітамін B1 (flaminy моно нітрат) 1,1mg (100% RDA)
- Вітамін B2 (рибофлавін) 1,4mg (100% RDA)
- Вітамін B3 (ніацин) 16 мг (100% RDA)
- Вітамін B5 (пантотенова кислота) 6 мг (100% RDA)
- Вітамін B6 (піридоксин гідрохлорид) 1,4mg (100% RDA)
- Вітамін B7 - біотин (D-біотин) 50 мкг (100% RDA)
- Вітамін B9 - фолієва кислота (pteroilomono-глутамінової кислоти) 200ug (100% RDA)
- Вітамін B12 (кобаламін) 2,5ug (100% RDA)
- Вітамін C (аскорбінова кислота) 80 мг (100% RDA)
- Вітамін E (d-альфа-токоферол) 12 мг (100% RDA)

% RDA - відсоток від рекомендованої добової дози