

**Het bijzondere aan Davitamon Femfit en Femfit Overgang** Vrouwen hebben een andere vitamine- en mineralenbehoefte, juist gedurende de verschillende levensfasen. Dat betekent dat vrouwen in de vruchtbare leeftijd een andere vitamine en mineralen verhouding nodig hebben dan vrouwen in de overgang. Daarom heeft Davitamon speciaal voor de vrouw Davitamon Femfit en Femfit Overgang ontwikkeld, specifiek afgestemd op de levensfase waarin je zit.

## Vrouwen in de vruchtbare leeftijd

Door hormonale wisselingen heeft de vrouw maandelijks te maken met verschillende lichamelijke veranderingen. Daarnaast heeft het vrouwenlichaam in de vruchtbare leeftijd een andere vitamine- en mineralenbehoefte. Vitamines, mineralen en het extract Vitex agnus castus kunnen in deze levensfase een goede aanvulling op de voeding zijn.

## Menstruatie

De mate van ongemak tijdens de menstruatie varieert van vrouw tot vrouw. Typische menstruatieongemakken worden veelal veroorzaakt door schommelingen van de hormoonspiegels in het lichaam. Vitex agnus castus, ook wel kuisboom of monnikspeper genoemd, is een natuurlijk extract dat helpt bij ongemakken rondom de menstruatie. Ook verschillende vitamines en mineralen geven je ondersteuning. Vitamine B<sub>6</sub> en zink helpen je om je hormoonhuishouding in balans te houden en een aantal vitamines uit het B-complex, vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>8</sub>, B<sub>11</sub>, B<sub>12</sub>, zijn goed voor je gemoedstoestand.

## Ijzer

Door bloedverlies bij de menstruatie hebben vrouwen een hogere ijzerbehoefte. Ijzer heeft een gunstige invloed op de vorming van rode bloedcellen en helpt je om je weer fit te voelen. Daarnaast werken vitamines ook mee. Zo stimuleert vitamine C de opname van ijzer en bevordert vitamine B<sub>2</sub> en A de beschikbaarheid van ijzer in het lichaam.

## Energieniveau

Gedurende de menstruatiecyclus kun je je soms futloos voelen. Niet alleen ijzer is van belang om je energieniveau op peil te houden, ook vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>8</sub> en B<sub>12</sub> en o.a. de mineralen jodium, koper en mangaan activeren je natuurlijke energie in het lichaam.

## Huid en haar

Sommige vrouwen merken dat de menstruatiecyclus van invloed is op de huid en het haar. Vitamine A, C, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>8</sub>, jodium en zink ondersteunen het herstellend vermogen van de huid. Vitamine B<sub>8</sub>, selenium en zink zijn goed voor de conditie van het haar.

## Davitamon Femfit

Speciaal voor vrouwen in de vruchtbare leeftijd combineert Davitamon in Femfit vitamines, mineralen en het natuurlijke extract Vitex agnus castus. De samenstelling is zorgvuldig geselecteerd en afgestemd op de specifieke behoeften van het vrouwenlichaam. Het voorziet enerzijds in de dagelijkse aanvulling van vitamines en mineralen en het helpt anderzijds bij ongemakken voorafgaand aan en tijdens de menstruatie.



- Multivitaminen met mineralen en Vitex agnus castus voor vrouwen
- Helpt bij ongemakken rondom de menstruatie
- Goed voor huid, haren en nagels
- Goed voor de weerstand en het energieniveau

<b>Helpt bij ongemakken rondom de menstruatie*</b>	Vitex agnus castus
<b>Goed voor de weerstand</b>	Vitamine A, B <sub>6</sub> , B <sub>11</sub> , B <sub>12</sub> , C en D, koper, selenium, ijzer en zink
<b>Goed voor het energieniveau</b>	Vitamine B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>3</sub> , B <sub>5</sub> , B <sub>6</sub> , B <sub>8</sub> en B <sub>12</sub> , calcium, jodium, koper, magnesium, mangaan en ijzer
<b>Ijzergehalte in het bloed</b>	Vitamine A, B <sub>2</sub> , C en koper
<b>Goed voor de gemoedstoestand</b>	Vitamine B <sub>1</sub> , B <sub>3</sub> , B <sub>6</sub> , B <sub>8</sub> , B <sub>11</sub> , B <sub>12</sub> , C en magnesium
<b>Gezonde huid</b>	Vitamine A, B <sub>2</sub> , B <sub>3</sub> , B <sub>8</sub> , C, jodium en zink
<b>Goed voor de haren</b>	Vitamine B <sub>8</sub> , selenium en zink
<b>Goed voor de nagels</b>	Selenium en zink
<b>Goed voor de hormoonhuishouding</b>	Vitamine B <sub>6</sub> en zink

\* Bij 2 capsules per dag.

## Aanbevolen gebruik

- 1-2 capsules per dag
  - De capsule(s) met voldoende water innemen, bij voorkeur tijdens of na de maaltijd
  - Niet geschikt voor vrouwen die borstvoeding geven
- Het aanbevolen gebruik niet overschrijden.

## Vrouwen in de overgang

Door hormonale wisselingen in de overgang heeft de vrouw te maken met verschillende lichamelijke veranderingen. Daarnaast heeft het vrouwenlichaam gedurende de overgang een andere vitamine- en mineralenbehoefte. Vitamines, mineralen en het extract Cimicifuga racemosa kunnen in deze levensfase een goede aanvulling op de voeding zijn.

## Overgang

De overgang is de periode waarin de vruchtbaarheid van een vrouw vermindert. In deze fase neemt de productie van het vrouwelijke hormoon oestrogeen geleidelijk af. De menstruatie zal minder worden en uiteindelijk stoppen. Meestal vindt de overgang plaats tussen het 45<sup>ste</sup> en 56<sup>ste</sup> levensjaar. Het veranderende oestrogeenniveau veroorzaakt de typische overgangsverschijnselen. Cimicifuga racemosa, ook wel zilverkaars genoemd, is een natuurlijk extract dat helpt bij overgangsverschijnselen, zoals opvliegers en nachtelijk transpireren. Ook verschillende vitamines en mineralen geven ondersteuning. Vitamine B<sub>6</sub> en zink helpen de hormoonhuishouding in balans te houden en vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>8</sub>, B<sub>11</sub>, B<sub>12</sub>, C en magnesium zijn goed voor de gemoedstoestand.

## Botten

De overgang kan van invloed zijn op de stevigheid van de

botten. Vitamine D speelt samen met vitamine K en de mineralen calcium en magnesium een belangrijke rol bij de botaanmaak. Vitamine D draagt ertoe bij dat calcium goed uit de voeding wordt opgenomen. Het is daarom van belang voor het behoud van sterke botten en soepele spieren. De belangrijkste bron van vitamine D is de zon. Onder invloed van zonlicht kan de huid vitamine D aanmaken. Naarmate de leeftijd vordert, gebeurt dit in mindere mate. De Gezondheidsraad adviseert aan vrouwen vanaf 50 jaar om naast de normale voeding dagelijks 10 microgram extra vitamine D in te nemen.

## Huid

De overgang heeft invloed op de kwaliteit van de huid. Doordat de hoeveelheid collageen afneemt wordt de huid minder elastisch en stevig. Vitamine C is van belang voor de vorming van collageen wat de stevigheid van de huid ondersteunt. Naast vitamine C helpen ook vitamine A, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>8</sub> en de mineralen jodium en zink bij het gezond houden van de huid.

## Davitamon Femfit Overgang

Speciaal voor vrouwen in de overgang combineert Davitamon in Femfit Overgang vitamines, mineralen en het natuurlijke extract Cimicifuga racemosa. De samenstelling is zorgvuldig geselecteerd en afgestemd op de specifieke behoeften van het vrouwenlichaam gedurende de overgang. Het voorziet enerzijds in de dagelijkse aanvulling van vitamines en mineralen en het helpt anderzijds bij typische overgangsverschijnselen.



- Multivitaminen met mineralen en Cimicifuga racemosa voor vrouwen in de overgang
- Helpt bij overgangsverschijnselen, zoals opvliegers en nachtelijk transpireren
- Behoud van sterke botten en soepele spieren
- Goed voor de weerstand en het energieniveau

<b>Helpt bij overgangsverschijnselen zoals opvliegers en nachtelijk transpireren</b>	Cimicifuga racemosa extract (zilverkaars)
<b>Behoud van sterke botten</b>	Vitamine C, D, K en calcium, magnesium, mangaan en zink
<b>Behoud van soepele spieren</b>	Vitamine D, calcium en magnesium
<b>Goed voor de weerstand</b>	Vitamine A, B <sub>6</sub> , B <sub>11</sub> , B <sub>12</sub> , C en D, koper, selenium, ijzer en zink
<b>Goed voor het energieniveau</b>	Vitamine B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>3</sub> , B <sub>5</sub> , B <sub>6</sub> , B <sub>8</sub> en B <sub>12</sub> , calcium, jodium, koper, magnesium, mangaan en ijzer
<b>Ijzergehalte in het bloed</b>	Vitamine A, B <sub>2</sub> , C en koper
<b>Goed voor de gemoedstoestand</b>	Vitamine B <sub>1</sub> , B <sub>3</sub> , B <sub>6</sub> , B <sub>8</sub> , B <sub>11</sub> , B <sub>12</sub> , C en magnesium
<b>Gezonde huid</b>	Vitamine A, C, B <sub>2</sub> , B <sub>3</sub> , B <sub>8</sub> , jodium en zink
<b>Goed voor haren en nagels</b>	Selenium en zink
<b>Goed voor de hormoonhuishouding</b>	Vitamine B <sub>6</sub> en zink

## Aanbevolen gebruik

- 1 tablet per dag
  - De tablet met voldoende water innemen, bij voorkeur tijdens of na de maaltijd
- Het aanbevolen gebruik niet overschrijden.

## Bewaren

Bij kamertemperatuur (15-25°C) op een droge en donkere plaats bewaren. Buiten bereik van jonge kinderen bewaren.

## Voor meer informatie

Voor meer informatie of vragen over Davitamon Femfit, Femfit Overgang of de andere Davitamon producten kun je kijken op [www.davitamon.nl](http://www.davitamon.nl) of schrijven naar onderstaand adres. Vermeld bij correspondentie altijd het charginummer dat aangegeven staat op de onderzijde van het kartonnen doosje en op de doordrukstrip.

## OMEGA PHARMA NEDERLAND B.V.

T.a.v. Consumentenservice  
Postbus 6612, 3002 AP Rotterdam  
010-2211007  
[info@davitamon.nl](mailto:info@davitamon.nl)

## Davitamon heeft speciaal voor vrouwen in elke fase een specifiek product:

