



HET BIJZONDERE AAN DAVITAMON MAMA FIT

Davitamon MamaFit is een voedingssupplement met de belangrijkste vitamines en mineralen voor de periode na de zwangerschap. Het bevat een combinatie van vitamines, mineralen en plantenextracten met o.a. vitamines uit het B-complex, ijzer, Rhodiola rosea-extract en Emblica officinalis-extract. De samenstelling is zorgvuldig geselecteerd om zo in de periode na de bevalling snel aan te sterken en ondersteuning te geven bij vermoeidheidsverschijnselen.



DAVITAMON MAMA FIT: ZORG GOED VOOR JEZELF.

WAAROM EXTRA VITAMINES?

Een bijzondere, mooie tijd breekt aan voor jou nu als mama, maar ook een drukke periode. De vele veranderingen ineens in korte tijd en het gebrek aan tijd voor herstel, bijkomen en rustig "in te groeien" in de nieuwe situatie, kunnen een grote impact hebben op lichaam en geest. Je zal merken dat je lichaam stukje bij beetje herstelt. Toch voelen veel vrouwen zich niet meteen helemaal zichzelf op het moment dat het bloeden gestopt is en de hechtingen genezen zijn. Je kunt je nog lange tijd moe, prikkelbaar en onbestemd voelen. De ene vrouw voelt zich na drie maanden weer topfit, terwijl de ander pas een jaar na de bevalling helemaal 'ontzwarerd' is. Davitamon MamaFit helpt je in deze periode om aan te sterken, je fit te voelen en je weerstand te verhogen.

HERSTEL NA DE BEVALLING

Vitamines uit het B-complex, vitamine E en ijzer zijn van belang om je energieniveau dagelijks op peil te houden. Daarnaast kan een aanvulling met vitamines uit het B-complex en ijzer helpen bij vermoeidheidsverschijnselen.

WEERSTAND

Vitamine C verhoogt je weerstand. Vitamine D en E ondersteunen je dagelijkse weerstand.

ALLE INGREDIËNTEN OP EEN RIJ.....

Vitamines

De vitamines in Davitamon MamaFit hebben een positieve invloed op:

- **Vitamines uit het B-complex:** energie en stofwisseling.
- **Vitamine C:** weerstand.
- **Vitamine D:** calciumopname voor sterke botten en tanden.
- **Vitamine E:** vitaliteit en immuunsysteem.

Mineralen

De mineralen in Davitamon MamaFit hebben een positieve invloed op:

- **Magnesium:** botten, spier- en zenuwfunctie.
- **Ijzer:** vorming van bloedcellen, zuurstofvoorziening en energie.
- **Zink:** gezonde huid, immuunsysteem en weerstand.

Plantenextracten

Davitamon MamaFit bevat een tweetal kwalitatieve, geconcentreerde plantenextracten:

- **Rhodiola rosea-extract** is een plant uit de vetplantenfamilie. Het groeit in de koude delen van de wereld.
- **Emblica officinalis-extract** is een plant die groeit in India. Het wordt ook wel Indiase kruisbes genoemd.

TIPS VOOR EEN GEZOND HERSTEL

- Eet gezond en vooral gevarieerd.
- Gebruik vitamine C bij de maaltijd (bijvoorbeeld in de vorm van fruit, sap of groente). Dit stimuleert de opname van ijzer uit te voeding. (Ijzer zit vooral in: bruin- of volkorenbrood, muesli, volkorenpasta, zilvervliersrijst, alle soorten vlees, eieren, peulvruchten en groente (zoals spinazie, andijvie, broccoli, courgette, doperwt en postelein), appelstroop, gedroogd fruit (vooral abrikozen en vijgen) en noten).
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging (in overleg met je verloskundige). Door te bewegen voel je je fitter en verbeter je je conditie. Daarnaast is bewegen in de buitenlucht ook goed voor je botten. In daglicht maakt je huid namelijk vitamine D aan. Vitamine D bevordert de opname van calcium en helpt daarmee aan het behoud van sterke botten en tanden.
- Zorg voor voldoende rust en ontspanning. Na 9 maanden zwangerschap is nu de tijd aangebroken voor het herstellen ofwel ontzwareren. En dat is soms makkelijker gezegd dan gedaan. Met onderbroken nachten, je kind voeden en veel kraambezoek maak je overuren. Geef je lichaam de tijd om lichamelijk en geestelijk te herstellen. Neem dus ook lekker wat momenten voor jezelf en laat de boel soms even de boel.
- Geef je borstvoeding?
 - Borstvoeding geven doe je niet alleen voor je baby. Ook voor jou heeft het gezondheidsvoordelen. Bijvoorbeeld, wanneer je borstvoeding geeft, heb je minder bloedverlies na de bevalling en val je 'vanzelf' gemiddeld een halve kilo per maand af.
 - Moedermelk bevat alle energie en voedingsstoffen die je baby de eerste zes maanden nodig heeft. Er zijn daarop twee uitzonderingen: vitamine K en vitamine D. De Gezondheidsraad adviseert daarom aan baby's die borstvoeding krijgen extra vitamine K en vitamine D te geven. Davitamon heeft speciaal voor baby's de producten Davitamon AD, D en K.



SAMENSTELLING

Davitamon Mamafit bevat per dagdosering van 1 tablet:

VITAMINES		ADH*
Dagdosering: 1 tablet		
B ₁	1,7 mg	150%
B ₂	2,8 mg	200%
B ₃	24 mg	150%
B ₅	6 mg	100%
B ₆	4,2 mg	300%
B ₁₁ (foliumzuur)	400 µg	200%
B ₁₂	7,5 µg	300%
C	80 mg	100%
D	5 µg	100%
E	6 mg	50%

MINERALEN		ADH*
Dagdosering: 1 tablet		
Magnesium	56 mg	15%
Ijzer	21 mg	150%

EXTRACTEN		ADH*
Dagdosering: 1 tablet		
Rhodiola rosea	100 mg	
Embllica officinalis	30 mg	

* = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid volgens de Gezondheidsraad.

AANBEVOLEN GEBRUIK PER DAG

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

BIJZONDERHEDEN

Davitamon Mamafit bevat geen suiker, conserveermiddelen of geurstoffen.

BEWAREN

Bij kamertemperatuur (15-25°C) op een droge en donkere plaats bewaren. Buiten het bereik van kinderen houden. Ten minste houdbaar tot einde: zie onderzijde verpakking.

VOOR MEER INFORMATIE OF VRAGEN

Voor meer informatie of vragen over Davitamon Mamafit of de andere Davitamon producten kunt u kijken op www.davitamon.nl of schrijven naar onderstaand adres. Vermeld bij correspondentie altijd het chargenummer dat vermeld staat op de onderzijde van het kartonnen doosje en op de doordrukstrip:

CHEFARO NEDERLAND BV

T.a.v. Consumentenservice
Postbus 6612, 3002 AP Rotterdam
010-2211007
info@davitamon.nl

DAVITAMON

Sinds 1928 brengt Davitamon hoogwaardige voedings-supplementen op de markt. In de loop der jaren is het assortiment uitgebreid en inmiddels heeft Davitamon voor elke doelgroep wel een specifieke (multi)vitamine samengesteld volgens de meest recente wetenschappelijke inzichten. Zo biedt Davitamon iedereen een goede aanvulling op de voeding.

SPECIAAL VOOR VROUWEN – DAVITAMON FEMFIT

Wanneer je voldoende hersteld bent na de bevalling, kun je overstappen op Davitamon Femfit. Davitamon Femfit is afgestemd op de specifieke behoefte van de vrouw. Naast alle benodigde vitamines en mineralen bevat Davitamon Femfit ook een aantal extra ingrediënten zoals Q10, teunisbloemolie en Vitex agnus-castus. Deze krachtige en uitgebalanceerde combinatie van ingrediënten zorgt ervoor dat je onder verschillende omstandigheden optimaal kan blijven functioneren. De vitamines uit het B-complex, co-enzym Q10 en ijzer zorgen voor dagelijkse energie. Vitamine C geeft je extra weerstand. Voor een mooie huid, gezonde haren en nagels zijn de vitamines A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂ en biotine toegevoegd. De natuurlijke ingrediënten teunisbloemolie en Vitex agnus-castus helpen bij ongemakken rondom de menstruatie.



SPECIAAL VOOR BABY'S

Davitamon heeft speciaal voor baby's de producten Davitamon AD, D en K. Vitamine D is goed voor de ontwikkeling van sterke botten en tanden, vitamine K voor een goed verloop van de bloedstolling. Beiden worden geadviseerd voor baby's vanaf de geboorte.

