

# B-Complex Actieve Vorm

## Voedingssupplement B-Complex Actieve Vorm

Samenstelling	Dagdosering*	RI**
Vitamine B1 (als thiamine HCL)	12 mg	1090%
Vitamine B2 (als riboflavine-5-fosfaat)	12 mg	857%
Vitamine B3 (inositolhexanicotinaat)	30 mg	188%
Vitamine B5 (als calcium-d-pantothenaat)	30 mg	500%
Vitamine B6 (als pyridoxaal-5-fosfaat)	5 mg	357%
Vitamine B8 (biotine)	250 µg	500%
Vitamine B11 (als 5-methyltetrahydrofolaat)	150 µg	75%
Vitamine B12 (als methylcobalamine en dibenzozide)	150 µg	6000%
Vitamine C (als magnesiumascorbaat)	70 mg	88%
Choline bitartraat	50 mg	
Inositol	50 mg	
PABA	15 mg	

## Ingrediënten

Mc cellulose (vulmiddel), vitaminen, calciumcarbonaat, choline bitartraat, inositol, PABA, calciumzouten van vetzuren (lubricant), siliciumdioxide (antiklontermiddel), hypromellose (vegetarische coating), glycerine (bevochtigmiddel).

## Allergeen informatie

Bevat geen gluten, gist, lactose, suiker, kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen of conserveermiddelen. Geschikt voor vegetariërs.

\* Dagelijkse dosering op basis van 1 tablet.

\*\* RI = Referentie-inname.

## Merkhouder | Distributeur

Vitalize | Galvaniweg 15  
4207 HL Gorinchem | Nederland  
Tel: +31 (0)183 699 450  
E-mail: [info@vitalize.nl](mailto:info@vitalize.nl) | Web: [www.vitalize.nl](http://www.vitalize.nl)

**Vitamine B** draagt bij aan een normaal energieleverend metabolisme. De B-vitaminen in dit complex zijn alle in de bioactieve vorm, zodat deze direct voor het lichaam beschikbaar zijn.

### Vitamine B1:

- draagt bij aan de leerprestatie, het concentratievermogen en het geheugen.

### Vitamine B2:

- activeert de energiestofwisseling en de natuurlijke energie in het lichaam.

### Vitamine B3:

- helpt bij het gezond houden van de huid en slijmvliezen.

### Vitamine B5:

- helpt bij geestelijke spanning of stress.

### Vitamine B6:

- ondersteunt de normale werking van het zenuwstelsel;
- draagt bij aan de vorming van rode bloedcellen;
- is goed voor de eiwitstofwisseling en -productie;
- heeft een gunstige invloed op de vermindering van vermoeidheid en moeheid;
- reguleert mede de activiteit van hormonen.

# B-Complex Actieve Vorm

## Vitamine B8:

- draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme, de normale werking van het zenuwgestel;
- draagt bij tot een normale psychologische functie;
- draagt bij tot de instanthouding van normaal haar, een normale huid en slijmvliezen.

## Vitamine B11:

- draagt bij tot een normale bloedvorming en de normale werking van het immuunsysteem;
- draagt bij tot een normale psychologische functie;
- draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid.

## Vitamine B12:

- bevordert de energiestofwisseling en draagt bij aan de normale werking van het zenuwgestel;
- draagt bij tot een normale psychologische functie;
- helpt bij de aanmaak van rode bloedcellen en bij de aanmaak van weefsels.

## Wat u moet weten voordat u B-Complex Actieve Vorm gaat gebruiken

### Gebruik B-Complex Actieve Vorm niet:

- indien u overgevoelig of allergisch bent voor een van de bestanddelen van B-Complex Actieve Vorm;
- indien u zwanger bent of wilt worden. Vraag uw arts om advies voordat u dit middel gebruikt;
- indien u borstvoeding geeft of gaat geven. Vraag uw arts om advies voordat u dit middel gebruikt.

### Het gebruik in combinatie met andere middelen

- Wees kritisch op het totaal aan vitamines en mineralen dat u per dag door middel van supplementen binnenkrijgt. Kijk voor alle maximale dagdoseringen op [www.vitalize.nl](http://www.vitalize.nl).
- Raadpleeg bij twijfel over het gebruik in combinatie met andere middelen altijd eerst uw arts.

## Hoe wordt B-Complex Actieve Vorm ingenomen?

- Eénmaal daags 1 tablet bij de maaltijd met water innemen, liefst bij het ontbijt.
- De duur van gebruik kan naar behoefte worden verlengd.
- De aanbevolen dagdosering niet overschrijden.

## Wat moet u doen als u B-Complex Actieve Vorm een (paar) keer vergeet te gebruiken?

- Vervolg uw normale innamepatroon. Neem geen extra dosering om een overgeslagen dosering in te halen.

## Hoe bewaart u B-Complex Actieve Vorm?

- Buiten het bereik van jonge kinderen houden.
- Donker en droog bewaren bij kamertemperatuur (15-25°C).
- In de oorspronkelijke verpakking bewaren ter bescherming tegen licht en vocht.
- Niet gebruiken na de op het doosje vermelde uiterste gebruiksdatum.

## Wilt u meer weten over B-Complex Actieve Vorm?

Voor vragen of opmerkingen kunt u zich richten tot de klantenservice van Vitalize.

Tel: +31 (0)183 699 450 | e-mail: [info@vitalize.nl](mailto:info@vitalize.nl)  
of maak gebruik van de chatfunctie op [www.vitalize.nl](http://www.vitalize.nl)

## Overige informatie

B-Complex Actieve Vorm is een voedings supplement dat met de grootste zorg is samengesteld en volgens wetenschappelijke inzichten is ontwikkeld. Geproduceerd onder GMP (Good Manufacturing Practice).

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde, evenwichtige voeding, waarvoor voedings supplementen geen vervanging zijn. Deze gebruiksaanwijzing is niet bedoeld ter vervanging van het advies van uw arts.