

PROUDLY PRODUCED AND DELIVERED  
TO YOU FROM THE NETHERLANDS

# supS

EMPOWERING PREMIUM SUPPLEMENTS



WWW.SUPS.CARE  
NL - ENG - DE

## MIJN VERHAAL

“Net als alle vrouwen om me heen, vult ik meerdere fijne, maar soms ook uitdagende, rollen in het leven. In sommige fases zorgde dat voor een teveel aan fysieke en mentale belasting, met klachten tot gevolg.

Ik bewandelde een bewuste weg om erachter te komen dat de juiste self-care essentieel is om vermoeidheid en een hormonale disbalans te verbeteren. Het gebruik van supplementen is een goede manier om aan mentale en lichamelijke optimalisatie te werken. Het heeft mij – en velen met mij – enorm ondersteund op de weg naar vitaliteit.

Mijn missie is om vrouwen te empoweren middels volwaardige en kwalitatief hoogwaardige supplementen. SUPS is speciaal ontwikkeld met jouw welzijn als uitgangspunt. Zodat jij optimaal van het leven – en alle rollen die je vult – kan genieten.”

## MY STORY

“Like all women around me, I fulfill several nice but sometimes challenging roles in life. In some phases, this caused excessive physical and mental strain, resulting in complaints.

It took me a while to realise that self-care is the right way to beat exhaustion and hormonal imbalances. I found that complementing my food plan with the best supplements is an easy way to optimise my strength and balance from the inside out. And I am not alone, it has supported so many women on their journey towards a healthier and happier life.

I founded SUPS with the mission to empower women to take the best care of themselves. Our array of premium products is uniquely designed with your wellbeing in mind, to make you feel great!”

## MEINE GESCHICHTE

“Wie alle Frauen um mich herum, nehme ich mehrere schöne, aber manchmal auch herausfordernde Rollen im Leben ein. In einigen Phasen hat dies zu körperlichen und mentalen Belastungen geführt, welche verschiedene Beschwerden ausgelöst haben.

Ich habe mich eingehend mit Selfcare beschäftigt und habe herausgefunden, dass die richtige Selbstfürsorge wesentlich ist, um Müdigkeit und hormonellem Ungleichgewicht entgegenzuwirken. Nahrungsergänzungsmittel sind eine gute Möglichkeit, den mentalen und körperlichen Zustand zu optimieren. Mir – und vielen anderen – haben sie enorm dabei geholfen, wieder vitaler zu werden.

Meine Mission ist es, Frauen durch vollwertige und qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zu empoweren. SUPS wurde speziell für dein Wohlbefinden entwickelt. Damit du das Leben – und alle Rollen, die du erfüllst – in vollen Zügen genießen kannst.”

*Maartje*

Maartje Niehof, Founder SUPS



## OUR CONSCIOUS CHOICES

- ✓ Onze potjes zijn van 100% gerecycled plastic gemaakt
- ✓ De labels zijn gemaakt van suikerriet
- ✓ Alle SUPS doosjes zijn van gerecycled materiaal gemaakt
- ✓ Voor iedere verkochte box doneert SUPS een voedingsreep aan een moeder in nood via de organisatie Plumpd.org

- ✓ Our bottles are made from 100% recycled plastic
- ✓ Our bottle labels are made from bagasse
- ✓ Our boxes are made from recycled paper
- ✓ For every box sold, SUPS donates a nutritional bar to a mom in need via the charity Plumpd.org

- ✓ Unsere Verpackungen bestehen zu 100% aus recyceltem Kunststoff
- ✓ Die Etiketten werden aus Zuckerrohr hergestellt
- ✓ Alle SUPS-Kisten bestehen aus recyceltem Material
- ✓ Für jede verkaufte Box spendet SUPS über die Organisation Plumpd.org einen Ernährungsriegel an eine Mutter in Not

# OUR FIVE SUPPLEMENTS

## RISE



Onze voedende multivitamine. Een selectie ingrediënten, afgestemd op het tegengaan van vermoeidheid en futloosheid. Plus als ondersteuning bij algemeen onderhoud van gezonde cellen.

---

Our nourishing multivitamin. A selection of ingredients chosen to focus on combating fatigue, as well as to support the general maintenance of healthy cells.

---

Unser nahrhaftes Multivitamin. Eine Auswahl von Inhaltsstoffen, die Müdigkeit und Trägheit entgegenwirken. Außerdem unterstützen sie die allgemeine Regeneration gesunder Zellen.

## BALANCE



Hormonale problematiek is een onzichtbare oorzaak van veel klachten. Dit unieke supplement is geformuleerd ter ondersteuning van de hormoonbalans. Met Maca, paardenbloem, mariadistel en B6.

---

Hormonal issues are an invisible and not very well-known underlying cause of many complaints for women of all ages. This unique supplement is developed with these challenges in mind. With Maca, dandelion, Milk Thistle and B6.

---

Hormonelle Probleme sind eine unsichtbare Ursache für viele Beschwerden. Dieses einzigartige Nahrungsergänzungsmittel wurde zur Unterstützung des hormonellen Gleichgewichts entwickelt. Mit Maca, Löwenzahn, Mariendistel und B6.

# OUR FIVE SUPPLEMENTS

## REVIVE



Dit is een plantaardig supplement voor de drukke levensstijl. Vol met antioxidanten, gewonnen uit 22 Mediterrane groenten, fruit en kruiden - om jouw voedingsschema te upgraden. Dit product bevat het equivalent van 2,5 porties groenten en fruit aan antioxidanten.

---

This is a plant-based supplement for the busy lifestyle. Loaded with antioxidants and extracted from 22 Mediterranean vegetables, fruits and herbs to upgrade your food plan. This product contains the equivalent of 2.5 portions of vegetables and fruits in antioxidants.

---

Ein pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel für Vielbeschäftigte mit einem anstrengenden Alltag, voller Antioxidantien, die aus 22 mediterranen Gemüsesorten, Früchten und Kräutern gewonnen werden, um deinen Ernährungsplan zu verbessern. Dieses Produkt enthält das Äquivalent von 2,5 Portionen Obst und Gemüse an Antioxidantien.

## MOM TO BE



Een aanstaande moeder wil haar baby en haar lichaam zo goed mogelijk voorbereiden. Dit unieke zwangerschapssupplement met het essentiële hoogwaardig foliumzuur (folaat) is gemaakt met haar behoeften als uitgangspunt, om een gemiddeld voedingsplan te upgraden voor zowel mama als baby.

---

A mom-to-be wants to prepare her baby and her body in the best possible way, with specific needs when it comes to vitamins and minerals. This pregnancy supplement with premium folic acid (folate) is created with these needs in mind, to upgrade a regular food plan with essentials for both mom and baby.

---

Eine werdende Mutter möchte ihr Baby und ihren Körper so gut wie möglich vorbereiten. Dieses einzigartige Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere mit der unverzichtbaren, hochwertigen Folsäure (Folat) ist auf diese Bedürfnisse abgestimmt, um einem durchschnittlichen Ernährungsplan ein Update zu verleihen, sowohl für die Mutter als auch für das Kind.

## OUR FIVE SUPPLEMENTS

### ALIVE



Een krachtige pre- en probioticum die je darmflora op verschillende manieren helpt te herstellen. Twee capsules bevatten 9,5 miljard goede bacteriën die zorgvuldig uitgezocht en samengesteld op basis van hun kwaliteiten. De ALIVE draagt bij aan een goede darmwerking, verhoogt je weerstand en helpt bij gewichtsbeheersing.

A powerful pre- and probiotic that helps to restore your intestinal flora in several ways. Two capsules contain 9.5 billion good bacteria that have been carefully formulated based on their specific qualities. The ALIVE contributes to a good bowel function, increases your resistance and helps with weight management.

Ein starkes Prä- und Probiotikum, das die Darmflora wiederherstellt. Zwei Kapseln enthalten 9,5 Milliarden gute Bakterien, die sorgfältig nach ihren Eigenschaften ausgewählt und formuliert wurden. ALIVE trägt zu einer guten Darmfunktion bei, steigert die Widerstandskraft und hilft beim Gewichtsmanagement.





## ONZE FILOSOFIE

Als je een SUPS product aanschaft, koop je een potje vol met zorg en passie. Dit zijn onze beloftes aan jou.

### EMPOWERMENT

Binnen SUPS geloven wij heilig in het empoweren van vrouwen middels hoogwaardige producten, om op deze manier succesvol alle uitdagende fases van het leven aan te kunnen.

### FOCUS

We hebben onderzoek onder vrouwen als basis genomen voor de keuzes van ingrediënten, zodat het product is afgestemd op het bieden van oplossingen voor haar specifieke uitdagingen.

### PLANEET

We streven naar een maximaal positieve impact op vrouwen, met tegelijkertijd een minimaal negatieve impact op onze planeet. Iedere keuze die we maken is gericht op deze waarde.

## OUR PHILOSOPHY

When you buy from SUPS, you are buying a bottle full of care and passion. This is our promise to you.

### EMPOWERMENT

At SUPS, we are deeply committed to empowering women to thrive successfully through the most challenging phases in life by offering high quality products.

### FOCUS

We researched women and took those results as our starting point when choosing the ingredients for our SUPS. Our products are created to help solve her challenges.

### PLANET

We strive to have a maximum positive impact on women, while simultaneously having a minimum negative impact on our planet.

SAFE DURING BREASTFEEDING | VEGAN | GLUTEN FREE | DAIRY-FREE | NON-GMO | NO SUGAR OR SWEETENERS

# UNSERE PHILOSOPHIE

Wenn du ein SUPS-Produkt kaufst, bekommst du ein Produkt, das mit Sorgfalt und Leidenschaft hergestellt wurde. Das sind unsere Versprechen an dich.

## EMPOWERMENT

Wir von SUPS glauben fest daran, Frauen mit hochwertigen Produkten zu empower, damit sie alle herausfordernden Lebensphasen erfolgreich meistern können.

## FOKUS

Unser Schwerpunkt bei der Auswahl der Inhaltsstoffe liegt auf Studien mit weiblichen Probandinnen, sodass das Produkt auf die spezifischen Herausforderungen dieser Frauen zugeschnitten ist.

## PLANET

Wir möchten Frauen auf die bestmögliche Weise unterstützen und gleichzeitig die negativen Auswirkungen auf unseren Planeten so gering wie möglich halten. Jede Entscheidung, die wir treffen, basiert auf diesen Werten.

PREMIUM SUPPLEMENTS | MADE IN THE NETHERLANDS





# RISE

Nutritional info / per 1 capsule		
Vitamine / Vitamin B1	10mg	90%
Vitamine / Vitamin B2	1.4mg	100%
Vitamine / Vitamin B3	16mg	100%
Vitamine / Vitamin B11 (foliumzuur / folic acid / folsäure)	400µg	200%
Vitamine / Vitamin B12	20µg	800%
Vitamine / Vitamin C	200mg	250%
Vitamine / Vitamin D3	25µg	500%
Jodium / Iodine / Jod	150µg	100%
Ijzer / Iron / Eisen	21m	150%
Selenium / Selen	55µg	100%
Zink / Zinc	15mg	150%

% t.o.v. Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid / % based on reference intake  
% im Vergleich zum empfohlenen Tagesbedarf

## INGREDIËNTEN

UltraFer® micro-geëncapsuleerd ijzerpyrofosfaat, rijstzetmeel, calcium ascorbaat, plantaardige capsule (HPMC), zinkcitraat, riboflavine HF, nicotinamide, thiamine HCl, natriumseleniet, vegan D3, rijstconcentraat, methylcobalamine kaliumjodide, riboflavine, foliumzuur

## INGREDIENTS

UltraFer® ferric pyrophosphate, rice starch, calcium ascorbate, vegetable capsule (HPMC), zinc citrate, riboflavin HF, nicotinamide, thiamine hydrochloride, sodium selenite, pteroylmonoglutamic (folic) acid, potassium iodide, vegetable cholecalciferol, rice concentrate, methylcobalamin

## INHALTSSTOFFE

UltraFer® mikroverkapseltes Eisenpyrophosphat, Reisstärke, Calciumascorbat, pflanzliche kapsel(HPMC), Zinkcitraat, Riboflavin HF, Nicotinamid, Thiamin HCl, Natriumseleniet, veganes D3, Reiskonzentrat, Methylcobalamin, Kaliumjodid, Riboflavin, Folsäure

## VOORDELEN

- helpt bij het creëren van een betere immuniteit (foliumzuur, vitamine C, ijzer, vitamine B12, vitamine D3, selenium, zink)
- activeert de natuurlijke energie in het lichaam (vitamine B12, vitamine C, ijzer)
- ondersteunt de natuurlijke weerstand tegen stress (zink)
- helpt de mentale weerstand (vitamine B1)
- ondersteunt de normale mentale prestatie (vitamine B1)
- helpt de cellen en weefsels in het lichaam te beschermen (selenium)
- helpt met de afweer van vrije radicalen (selenium)
- ondersteunt een gezonde huid, haar en tevens nagelgroei; mag gezien worden als huidverzorging van binnenuit (selenium, zink, jodium)
- ondersteunt de vorming van rode bloedcellen (vitamine C, vitamine B12, foliumzuur en ijzer)
- helpt energie vrij te maken uit voeding (jodium)
- goed voor het zenuwstelsel (jodium)
- essentieel voor de productie van schildklierhormonen (jodium)
- \*bovenstaande punten zijn door de EFSA goedgekeurde officiële gezondheidsclaims.

## BENEFITS

- helps strengthen the immune system (folic acid, vitamin C, iron, vitamin B12, vitamin D3, selenium, zinc)
- activates natural energy in the body (vitamin B12, vitamin C, iron)
- supports natural resistance against stress (zinc)
- helps create mental resilience and supports a normal mental performance (vitamin B1)
- helps protect healthy cells and tissues in the body (selenium)
- helps fight free radicals and damage caused in cells (selenium)
- supports healthy skin, hair and nail growth, and can be seen as skincare from the inside out (selenium, zinc, iodine)
- supports the formation of red blood cells (vitamin C, vitamin B12, folic acid, iron)
- helps release energy from food (iodine)
- good for the nervous system (iodine)
- essential in producing thyroid hormones (iodine)
- \*the points above are official EFSA approved health claims.

## VORTEILE

- trägt zu einer besseren Immunabwehr bei (Folsäure, Vitamin C, Eisen, Vitamin B12, Vitamin D3, Selen, Zink)
- aktiviert die natürliche Energie im Körper (Vitamin B12, Vitamin C, Eisen)
- unterstützt die natürliche Widerstandskraft gegen Stress (Zink)
- unterstützt die geistige Widerstandskraft (Vitamin B1)
- unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit (Vitamin B1)
- trägt zum Schutz der Zellen und des Gewebes im Körper bei (Selen)
- hilft bei der Abwehr von freien Radikalen (Selen)
- unterstützt eine gesunde Haut und das Haar- und Nagelwachstum; kann als Hautpflege von innen gesehen werden (Selen, Zink, Jod)
- unterstützt die Bildung von roten Blutkörperchen (Vitamin C, Vitamin B12, Folsäure und Eisen)
- hilft bei der Freisetzung von Energie aus der Nahrung (Jod)
- gut für das Nervensystem (Jod)
- wichtig für die Produktion von Schilddrüsenhormonen (Jod)
- \*Die oben genannten Punkte sind offizielle, von der EFSA genehmigte gesundheitsbezogene Angaben.

# BALANCE

Nutritional info / per 1 capsule	
Vitamine / Vitamin B6	4.2 mg - 300% RI
Maca	(25:1) 80 mg
Mariadistel / Milk thistle / Mariendistel	100mg
Paardenbloem / Dandelion / Löwenzahn	(10:1) 50 mg

In deze capsule is gebruik gemaakt van krachtige extracten. Daarmee zijn de effectieve waarden: / Powerful extracts are used for this capsule. The values included are: / In dieser Kapsel werden hochwirksame Extrakte verwendet. Die effektiven Werte betragen:  
Maca: 2000 mg  
Paardenbloem / Dandelion / Löwenzahn: 500 mg

% t.o.v Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid / % based on reference intake  
% im Vergleich zum empfohlenen Tagesbedarf

## INGREDIËNTEN

magnesiumcarbonaat DC, Carduus Marianum (80% Silymarin), plantaardige capsule (HPMC), Maca root ext.(25:1), 0,6% macamides+macaenes, Taraxaci e rad.extr 10:1 (paardenbloem), rijstconcentraat, Pyridoxal-5- Phosphate, rijstzetmeel

## INGREDIENTS

natural filling agent (magnesium carbonate), vegetable capsule (HPMC), milk thistle (Carduus marianus L.), maca root (Lepidium meyenii Walp.), dandelion root (Taraxacum officinale Web.), rice concentrate, pyridoxal 5-phosphate, rice starch

## INHALTSSTOFFE

magnesiumcarbonaat DC, Carduus Marianum (80 % Silymarin), pflanzliche kapsel(HPMC), Maca-Wurzel ext. (25:1), 0,6 % Macamide + Macaene, Taraxaci e rad. extr 10:1 (Löwenzahn), Reiskonzentrat, Pyridoxal-5-Phosphat, Reisstärke

## VOORDELEN

- heeft een positief effect op de mentale veerkracht (vitamine B6)
- heeft een positief effect op de gemoedstoestand (vitamine B6)
- kan helpen het algemene gevoel van fitheid te verbeteren (vitamine B6)
- ondersteunt bij vermoeidheid (vitamine B6)
- ondersteunt de normale hormonale activiteit (vitamine B6)
- heeft een positief effect op het functioneren van het zenuwstelsel (vitamine B6)
- ondersteunt de reinigende werking van de lever (mariadistel)
- heeft een positief effect op de mentale gezondheid (maca)
- helpt tijdens stressvolle tijden (maca)

\*bovenstaande punten zijn door de EFSA goedgekeurde officiële gezondheidsclaims

Paardenbloem: men gebruikt al eeuwen het blad, de steel, de bloem en de wortel van de paardenbloem voor medicinale redenen, gerelateerd aan bloeddruk, gewichtsproblematiek en stress.

Maca werkt als adaptogeen. Een adaptogeen stimuleert het lichaam tot een betere balans bij de aanmaak van hormonen. Het helpt daarmee een disbalans in de hormonen te voorkomen of verhelpen.

## BENEFITS

- positively influences mental resilience (vitamin B6)
- has a positive effect on the mood (vitamin B6)
- can help improve vitality (vitamin B6)
- fights fatigue (vitamin B6)
- supports normal hormonal activity (vitamin B6)
- positively influences functioning of the nervous system (vitamin B6)
- supports the detoxifying function of the liver (milk thistle)
- positively influences mental wellbeing (maca)
- helps during periods of stress (maca)

\*the points above are official EFSA approved health claims

Dandelion: for decades people have been using the leaf, stem, flower and root of the dandelion for medical reasons related to blood pressure, weight problems and stress.

Maca is an adaptogen. This means that it stimulates the body to be more balanced when producing hormones. This in turn helps prevent or repair a hormone imbalance.

## VORTEILE

- hat eine positive Wirkung auf die mentale Belastbarkeit (Vitamin B6)
- wirkt sich positiv auf den Gemütszustand aus (Vitamin B6)
- kann zur Verbesserung des allgemeinen Fitnessgefühls beitragen (Vitamin B6)
- unterstützt bei Müdigkeit (Vitamin B6)
- unterstützt die normale Hormontätigkeit (Vitamin B6)
- hat einen positiven Einfluss auf die Funktion des Nervensystems (Vitamin B6)
- unterstützt die reinigende Wirkung der Leber (Mariendistel)
- hat eine positive Wirkung auf die mentale Gesundheit (Maca)
- hilft in stressigen Zeiten (Maca)

\*Die oben genannten Punkte sind offizielle, von der EFSA genehmigte gesundheitsbezogene Angaben.

Löwenzahn: Das Blatt, der Stängel, die Blüte und die Wurzel des Löwenzahns werden seit Jahrhunderten zu medizinischen Zwecken verwendet, wenn Blutdruck, Gewichtsprobleme oder Stress behandelt werden sollen.

Maca wirkt als Adaptogen. Ein Adaptogen regt den Körper an, eine bessere Balance in der Hormonproduktion herzustellen. Es hilft also, ein hormonelles Ungleichgewicht zu verhindern oder zu beheben.

# REVIVE

## Nutritional info / per 1 capsule

400 mg ultra geconcentreerde natuurlijke superfood mix /  
400 mg of ultra concentrated natural superfood blend /  
400 mg hochkonzentrierte natürliche Superfood-Mischung

ORAC waarde 2500 = antioxidant niveau van 2,5 portie groenten en fruit / ORAC value 2500 = antioxidant levels of 2,5 portions of fruit & veg / ORAC-wert 2500 = Antioxidationsmittelgehalt von 2,5 Portionen Obst und Gemüse

## INGREDIËNTEN

druif (wit & rood), sinaasappel, grapefruit, bilberry, papaya, ananas, aardbei, appel, abrikoos, kers, zwarte bes, tomaat, wortel, groene thee, olijf, broccoli, groene kool, ui, knoflook, tarwekiem, komkommer, asperge, plantaardige capsule (HPMC), stabilisator: stearic acid, rice concentrate

### Allergie informatie EU:

Bevat zwaveldioxide/sulfiet (druifextract)

## INGREDIENTS

grape (white & red), orange, grapefruit, bilberry, papaya, pineapple, strawberry, apple, apricot, cherry, blackcurrent, tomato, carrot, green tea, olive, broccoli, green cabbage, onion, garlic, wheat germ, cucumber, asparagus, vegetable capsule (HPMC), stabilizer: stearic acid, rice concentrate

### Allergen declaration EU:

Sulphur dioxide/sulfite (grape extract)

## INHALTSSTOFFE

Trauben (weiß & rot), Orange, Grapefruit, Heidelbeere, Papaya, Ananas, Erdbeere, Apfel, Aprikose, Kirsche, Schwarze Johannisbeere, Tomate, Karotte, grüner Tee, Olive, Brokkoli, Grünkohl, Zwiebel, Knoblauch, Weizenkeime, Gurke, Spargel, pflanzliche kapsel(HPMC), Stabilisator: Stearinsäure, Reiskonzentrat

### Allergiehinweise EU:

Enthält Schwefeldioxid/Sulfit (Trauben-Extrakt)

## VOORDELEN

Antioxidanten beschermen de cellen tegen vrije radicalen.

Vrije radicalen zijn agressieve stoffen die in sommige gevallen schade kunnen veroorzaken aan cellen en weefsels.

Het ontstaan van vrije radicalen is het gevolg van de natuurlijke werking van de cellen en het zijn oorzaken van buitenaf die vrije radicalen veroorzaken, zoals ongezonde voeding, zonlicht en de verontreinigde lucht die we inademen. Iedere gezonde cel wordt duizenden keren per dag aangevallen door vrije radicalen. Het lichaam heeft zelf ook een antwoord op deze gevaarlijke vijand: antioxidanten en deze worden gevormd in ons lichaam. Maar niet voldoende. En daarom is het belangrijk dat we ervoor zorgen dat we door middel van goede voeding en eventueel suppletie het aantal van de antioxidanten aanvullen om de cellen en het lichaam voldoende te beschermen, en helpen gezond te houden.

## BENEFITS

Antioxidants protect the cells against free radicals.

Free radicals are unstable atoms that in some cases can cause damage to cells and tissue.

Free radicals come to exist as a result of the natural functioning of the cells. External influences cause these free radicals, such as unhealthy food, sunlight and polluted air that we breathe. Thousands of times a day, every healthy cell gets attacked by free radicals. The body itself also has an answer to this dangerous enemy: antioxidants that are formed by our body. Though what we produce is not enough. It's therefore important that by eating healthily and sometimes adding supplements to our diet, we increase the level of antioxidants and protect the body enough to keep it healthy.

## VORTEILE

Antioxidantien schützen die Zellen vor freien Radikalen.

Freie Radikale sind aggressive Stoffe, die in manchen Fällen Zellen und Gewebe schädigen können.

Die Entstehung von freien Radikalen ist die Folge der natürlichen Funktionsweise der Zellen, und es sind äußere Ursachen wie ungesunde Ernährung, Sonnenlicht und die verschmutzte Luft, die wir einatmen, die freie Radikale verursachen. Jede gesunde Zelle wird täglich tausende Male von freien Radikalen angegriffen. Der Körper reagiert mit Antioxidantien auf diesen gefährlichen Feind, und diese werden im Körper selbst gebildet. Aber nicht genug. Deshalb ist es wichtig, dass wir die Anzahl der Antioxidantien durch die richtige Ernährung und eventuell durch Nahrungsergänzungsmittel auffüllen, um die Zellen und den Körper ausreichend zu schützen und dabei zu helfen, sie gesund zu halten.

# MOM TO BE

Nutritional info / per 1 capsule		
Vitamine / Vitamin C	72µg	90%
Vitamine / Vitamin B3	16mg	100%
Vitamine / Vitamin B6	1.4mg	100%
Vitamine / Vitamin B7	100µg	200%
Vitamine / Vitamin B11 (folaat / folate / folat)	400µg	200%
Vitamine / Vitamin B12	3µg	120%
Vitamine / Vitamin D3	20µg	400%
Vitamine / Vitamin K1	75µg	100%
Jodium / Iodine / Jod	150µg	100%
Ijzer / Iron / Eisen	14mg	100%
Selenium / Selen	55µg	100%
Zink / Zinc	15mg	150%
Borium / Boron / Bor	5mg	-
Choline	50mg	-

% t.o.v. Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid / % based on reference intake  
% im Vergleich zum empfohlenen Tagesbedarf

## INGREDIËNTEN

UltraFer® (fericpyrophosphate), vegetable capsule (HPMC), choline bitartrate, calcium, ascorbate, zinc citrate, rice starch, boric acid, nicotinamide, rice concentrate, pyridoxal-5-phosphate, vitamin D3V® 100,000iu/g, stearic acid, potassium iodide, sodium selenite, vitamin K1, Quatrefolic® (5-MTHF glucosamine salt), biotin, methylcobalamin 1%, Methylcobalamin 1%, Biotin, Phytomenadion (K1)

## INGREDIENTS

UltraFer® (fericpyrophosphate), vegetable capsule (HPMC), choline bitartrate, calcium, ascorbate, zinc citrate, rice starch, boric acid, nicotinamide, rice concentrate, pyridoxal-5-phosphate, vitamin D3V® 100,000iu/g, stearic acid, potassium iodide, sodium selenite, vitamin K1, Quatrefolic® (5-MTHF glucosamine salt), biotin, methylcobalamin 1%

## INHALTSSTOFFE

UltraFer®, Cholinbitartrat 98 %, Calciumascorbat, Zinkcitraat 3-Hydrat 31 % Zn, Borsäure, Nicotinamid, Natriumselenit 0,98 %, pflanzliche kapsel(HPMC), Reisstärke, Reiskonzentrat, Pyridoxal-5-Phosphat, Veganes Vitamin D3V® Wasser Desp., Stearinsäure, Kaliumjodid 10 %, Quatrefolic (5-MTHF Glucosaminsalz), Methylcobalamin 1 %, Biotin, Phytomenadion (K1)

## VOORDELEN

- draagt bij tot de groei van het ongeboren kind + helpt de placenta te vormen (folaat)
- ondersteunt de psychologische functie, en heldere geest (folaat)
- draagt bij aan de weerstand tegen stress (folaat)
- draagt bij aan concentratievermogen (folaat)
- support bloedcel aanmaak (folaat)
- heeft een positieve invloed op het immuunsysteem (folaat, ijzer, vitamine B12, vitamine D, selenium, zink)
- activeert de natuurlijke energie in het lichaam (vitamine B12, ijzer)
- helpt vermoeidheid te verminderen (vitamine B3)
- ondersteunt de natuurlijke weerstand tegen stress (zink)
- ondersteunt de natuurlijke bescherming van weefsels en cellen (selenium)
- helpt met de afweer van vrije radicalen (selenium)
- ondersteunt een gezonde huid, haar en tevens nagelgroei (selenium, zink, vitamine B3)
- \*bovenstaande punten zijn door de EFSA goedgekeurde officiële gezondheidsclaims.

## BENEFITS

- supports growth of the fetus during pregnancy (folate)
- helps form the placenta (folate)
- supports psychological functions (folate)
- supports a clear mind (folate)
- helps with resistance to stress (folate)
- improves concentration (folate)
- supports the development of blood cells (folate)
- positively influences the immune system (folate, iron, vitamin B12, vitamin D, selenium, zinc)
- activates the natural energy in the body (vitamin B12, iron)
- helps reduce overall fatigue (vitamin B3)
- supports the natural resistance against stress (zinc)
- supports the natural protection of healthy body cells and tissue (selenium)
- helps fight free radicals and its damage done in the cells (selenium)
- helps support healthy skin, hair and nail growth (selenium, zinc, vitamin B3)
- \*the points above are official EFSA approved health claims.

## VORTEILE

- trägt zum Wachstum des ungeborenen Kindes bei + hilft bei der Bildung der Plazenta (Folat)
- unterstützt die psychologischen Funktionen und sorgt für einen klaren Geist (Folat)
- trägt zur Stressresistenz bei (Folat)
- trägt zur Konzentrationsfähigkeit bei (Folat)
- unterstützt die Produktion von Blutkörperchen (Folat)
- hat einen positiven Einfluss auf das Immunsystem (Folat, Eisen, Vitamin B12, Vitamin D, Selen, Zink)
- aktiviert die natürliche Energie im Körper (Vitamin B12, Eisen)
- hilft gegen Müdigkeit (Vitamin B3)
- unterstützt die natürliche Widerstandskraft gegen Stress (Zink)
- unterstützt den natürlichen Schutz von Geweben und Zellen (Selen)
- hilft bei der Abwehr von freien Radikalen (Selen)
- unterstützt eine gesunde Haut und das Haar- und Nagelwachstum (Selen, Zink, Vitamin B3)
- \*Die oben genannten Punkte sind offizielle, von der EFSA genehmigte gesundheitsbezogene Angaben.

# ALIVE

Nutritional info / per 2 capsules		
Inuline / Inulin	300mg	-
Mangaan / Manganese / Mangan	4mg	200%
Lactobacillus coagulans (lactospore)	0,5B CFUs*	-
Lactobacillus rhamnosus	1,5B CFUs*	-
Bifidobacterium breve	1,5B CFUs*	-
Lactobacillus acidophilus	1,5B CFUs*	-
Lactobacillus brevis	1,5B CFUs*	-
Bifidobacterium lactis	1,5B CFUs*	-
Bifidobacterium bifidum	1,5B CFUs*	-

\* t.o.v referentie inname / % based on reference intake /  
% im Vergleich zum empfohlenen Tagesbedarf

\*Miljard Kolonievormende eenheid (CFU) / Billion Colony Forming Unit (CFU) / Milliarde koloniebildende Einheiten (KBE)

## INGREDIËNTEN

Inuline, Probiotica mix [Lactobacillus coagulans [lactospore], Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium breve, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus brevis, Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium bifidum], mangancitrat, rijstzetmeel, rijstconcentraat (gebroken rijstmeel), plantaardige capsule (HPMC).

## INGREDIENTS

Inulin, Probiotic mix [Lactobacillus coagulans [lactospore], Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium breve, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus brevis, Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium bifidum], manganese citrate, rice starch, rice concentrate (broken rice flour), vegetable capsule (HPMC).

## INHALTSSTOFFE

Inulin, Probiotika-Mischung [Lactobacillus coagulans [Lactospore], Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium breve, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus brevis, Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium bifidum], Mangancitrat, Reisstärke, Reiskonzentrat (gemahlenes Reismehl), pflanzliche Kapsel (HPMC).

## VOORDELEN

- voorkomt groei van slechte bacteriën (lactobacillus coagulans)
- verbetert je darmflora, werkt tegen ontstekingsgevoeligheid en diarree, verhoogd je weerstand (lactobacillus rhamnosus)
- draagt bij aan een vermindering van allergische- en auto-immune reacties (bifidobacterium breve)
- heeft een krachtige anti-inflammatoire werking en verbetert specifiek de darmklachten als gevolg van lactose intolerantie (lactobacillus acidophilus)
- bevorderend effect op de darmen en kan Helicobacter pylori verdrijven, de bacterie die maagzweren veroorzaakt (lactobacillus brevis)
- een krachtige bacterie waarvan is bewezen dat ze tumorgroei bestrijdt, de spijsvertering verbetert en de functies van het immuunsysteem verbetert (bifidobacterium lactis)
- vecht tegen diarree, obstipatie en infecties (bifidobacterium bifidum)
- verbetert de controle van de bloedsuikerspiegel en gewichtsbeheersing (inuline)
- draagt bij aan een normale energiehuishouding, instandhouding van de botten, vorming bindweefsel, bescherming van cellen als gevolg van oxidatieve stress (mangaan)
- \*bovenstaande punten zijn door de EFSA goedgekeurde officiële gezondheidsclaims.

## BENEFITS

- prevents growth of bad bacteria (lactobacillus coagulans)
- improves your intestinal flora, works against inflammation and diarrhoea, increases your resistance (lactobacillus rhamnosus)
- contributes to a reduction of allergic and autoimmune reactions (bifidobacterium breve)
- has a powerful anti-inflammatory effect and specifically improves intestinal complaints due to lactose intolerance (lactobacillus acidophilus)
- promoting effect on the intestines and can expel Helicobacter pylori, the bacterium that causes stomach ulcers (lactobacillus brevis)
- a potent bacteria proven to fight tumor growth, improve digestion and improve immune system functions (bifidobacterium lactis)
- fight against diarrhea, constipation and infections (bifidobacterium bifidum)
- improves blood sugar control and weight management (inulin)
- contributes to normal energy metabolism, maintenance of bones, formation of connective tissue, protection of cells as a result of oxidative stress (manganese)
- \*the points above are official EFSA approved health claims.

## VORTEILE

- Verhindert das Wachstum von schlechten Bakterien (lactobacillus coagulans)
- Verbessert die Darmflora, wirkt gegen Entzündungen und Durchfall, erhöht die Abwehrkräfte (lactobacillus rhamnosus)
- Trägt zur Verringerung von Allergie- und Autoimmunreaktionen bei (bifidobacterium breve)
- Hat eine starke entzündungshemmende Wirkung und verbessert speziell die durch Laktoseintoleranz bedingten Darmbeschwerden (lactobacillus acidophilus)
- Fördert die Darmgesundheit und kann Helicobacter pylori, die Bakterien, die Magengeschwüre verursachen, vertreiben (lactobacillus brevis)
- Ein leistungsstarkes Bakterium, das nachweislich das Tumorstadium bekämpft, die Verdauung verbessert und die Funktionen des Immunsystems stärkt (bifidobacterium lactis)
- Bekämpft Durchfall, Verstopfung und Infektionen (bifidobacterium bifidum)
- Verbessert die Blutzuckerkontrolle und das Gewichtsmanagement (Inulin)
- Trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Erhaltung der Knochen, zur Bildung von Bindegewebe und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei (Mangan)
- \*Die oben genannten Punkte sind offizielle, von der EFSA genehmigte gesundheitsbezogene Angaben.



"MY MISSION IS TO EMPOWER  
WOMEN DURING THE MOST  
CHALLENGING PHASES  
OF THEIR LIVES."

Maartje, founder SUPS



# MEMBERSHIPS

## MAANDELIJKSE MEMBERSHIPS

Als je kiest voor een nieuwe, gezonde routine, is het natuurlijk goed om deze voor de lange termijn door te voeren. Zo ervaar je nog meer wat onze supplementen voor je vitaliteit, immuniteit en hormoon balans kunnen doen.

Al onze bundels zijn daarom verkrijgbaar als maandelijks membership. Niet alleen handig, want je ontvangt de supplementen iedere maand op je deurmat, maar ook nog eens voordeliger dan een maandelijks losse aankoop.

Je vindt alle memberships op onze website:  
[www.sups.care](http://www.sups.care)

## MONTHLY MEMBERSHIPS

When you start a new health routine, it is best to implement this in the long term. This will make sure you truly experience what our supplements can do for your vitality, immunity and hormone balance.

Our bundles are available as monthly memberships. Not only is this very convenient, as you will receive your SUPS every 30 days, but it's also a bit cheaper than separate monthly purchases.

You can find all our memberships at our website:  
[www.sups.care](http://www.sups.care)

## MONATLICHE MITGLIEDSCHAFTEN

Wenn du eine neue gesunde Routine etablieren möchtest, ist es natürlich gut, diese auch für längere Zeit beizubehalten. So erfährst du noch besser, was unsere Nahrungsergänzungsmittel für deine Vitalität, dein Immunsystem und hormonelles Gleichgewicht tun können.

Daher sind all unsere Pakete auch als monatliche Mitgliedschaft erhältlich. Das ist nicht nur praktisch – du bekommst damit deine Nahrungsergänzungsmittel jeden Monat an die Haustür geliefert –, sondern auch günstiger als ein monatlicher Einzelkauf.

Alle Mitgliedschaften findest du auf unserer website: [www.sups.care](http://www.sups.care)

Hierbij jouw membership code voor  
30% korting op je eerste bundel!

Get 30% off your first membership bundle  
with the discount code below!

Hier ist dein Mitgliedercode für 30%  
Rabatt auf das erste Paket!

MEMBER30

## USER TIPS



Neem van iedere SUPS 1 per dag

---

Take one of each SUPS daily

---

Nimm von jedem SUPS-Präparat 1 Kapsel pro Tag ein



Gezonde voeding is het belangrijkste. Je supplementen zijn een geweldige manier om je voedingsplan aan te vullen

---

Healthy food is always the priority. Supplements are a great way to enrich your nutrition plan

---

Eine gesunde Ernährung sollte immer Priorität haben. Nahrungsergänzungsmittel sind eine gute Möglichkeit, deine Ernährung zu ergänzen



Tijdens een maaltijd. Op een nuchterige maag kan je wat weëig worden

---

During a meal, to prevent light nausea

---

Während einer Mahlzeit. Auf nüchternen Magen kann einem etwas schwindelig



Zorg voor jezelf met gezonde routines

---

Make sure you take care of yourself with healthy routines

---

Sorge gut für dich selbst, mit gesunden Routinen



Met voldoende water, en neem geen koffie of thee 30 minuten voor en na de SUPS

---

With plenty of water and do not take coffee or tea 30 minutes before and after your SUPS

---

Mit viel Wasser und ohne Kaffee oder Tee 30 Minuten vor und nach den SUPS



Je mag de capsules ook openmaken en door je yoghurt of sap roeren

---

If you'd like, you can open the capsule and mix it with yoghurt or juice

---

Du kannst die Kapseln auch öffnen und den Inhalt in Joghurt oder Saft geben

## SUPS SUPPLEMENTEN ZIJN UNIEK VOOR SUPS GEFORMULEERD EN GEPRODUCEERD IN NEDERLAND.

Bewaar supplementen op een droge en koele plek. Als je zwanger bent of borstvoeding geeft, of medicatie gebruikt, raadpleeg dan eerst je behandelend zorgspecialist voordat je supplementen inneemt. Onze producten zijn niet geschikt voor kinderen (in ieder geval tot en met 10 jaar niet). Gebruik niet meer dan de dagelijks aanbevolen portie. Gebruik supplementen nooit als vervanging van gezonde voeding.

## SUPS SUPPLEMENTS ARE UNIQUELY DESIGNED FOR SUPS AND PRODUCED IN THE NETHERLANDS.

Store your supplements in a cool and dry place. If you are pregnant, nursing, taking medication or under medical supervision, consult your health professional before taking any food supplement. Our products are not suitable for children up to and including 10 years old. Do not exceed recommended daily dose. Not to be used instead of a varied and balanced diet or healthy lifestyle.

## SUPS NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL WURDEN SPEZIELL FÜR SUPS ENTWICKELT UND IN DEN NIEDERLANDEN HERGESTELLT.

Bewahre die Präparate an einem trockenen und kühlen Ort auf. Wenn du schwanger bist, derzeit stillst, oder wenn du Medikamente einnimmst, konsultiere zunächst deinen behandelnden Arzt, bevor du Nahrungsergänzungsmittel verwendest. Unsere Produkte sind nicht für Kinder geeignet (zumindest nicht bis zum Alter von 10 Jahren). Verwende nicht mehr als die empfohlene Tagesdosis. Verwende die Nahrungsergänzungsmittel niemals als Ersatz für eine gesunde Ernährung.



ENJOY YOUR SUPS



## KEEP IN TOUCH

QUESTIONS: [hi@sups.care](mailto:hi@sups.care)

INFO: [www.sups.care](http://www.sups.care)

SOCIALS: [@sups.care](https://www.instagram.com/sups.care)

# sup



8 719327 376126