

**Hartelijk dank dat u gekozen hebt voor een product van Dr. Böhm®!**

*U gebruikt daarmee de geconcentreerde krachten uit de natuur voor uw gezondheid en uw welzijn.*

*Hieronder vindt u alle belangrijke informatie, zodat uw Dr. Böhm® product een waardevolle dagelijkse begeleider kan zijn.*



## HET GEBRUIK VOOR UW GEZONDHEID

**Dr. Böhm® Magnesium Sport® + Amino-zuren bruis** verzorgt u met een gebalanceerde combinatie van amino-zuren, elektrolyten, vitamines, spoorelementen en waardevolle plantaardige materialen, zodat u op elk moment een volledige sportieve prestatie kunt leveren. Het verfrissende fruitige bruisdrankje is ideaal om de voedingsvoorraad van het lichaam voor, tijdens en na het sporten aan te vullen.

### Energie-Booster:

- **BCAA's** zijn de drie kort vertakte **amino-zuren** leucine, isoleucine en valine. Deze zouden ideaal gesproken in de verhouding 2:1:1 moeten worden opgenomen. BCAA's zijn belangrijk bij langere belastingen, omdat ze direct voor energie voor de spieren zorgen.
- **L-arginine** is de natuurlijke voorloper van de boodschapperssubstantie stikstofmonoxide, die de doorbloeding en de zuurstoftoevoer beïnvloedt. Bovendien is arginine nodig voor het vormen van creatine, dat een centrale functie in de energietoevoer van de spieren heeft.
- **Taurine** is een belangrijk bestanddeel van de hartspier en is nodig voor de vloeistofbalans in de spiercellen.
- **L-carnitine** is een 'transportmolecuul', die de vetzuren in de 'eigen cellen van de energiecentrale' (mitochondriën) draagt, waar ze de functie hebben om energie op te wekken.

### Elektrolyt-balans, spierfunctie:

- **Magnesium** levert een belangrijke bijdrage aan de normale energiestofwisseling en voor de eiwitsynthese en ondersteunt bovendien de normale functie van de spieren en zenuwen die bij het sporten aanzienlijk worden belast. Ook belangrijk voor elke sporter: het ondersteunt de elektrolytbalans en kan hepen vermoeidheid en uitputting te verminderen.
- **Kalium** draagt bij aan een normale spierfunctie en het op peil houden van een normale bloeddruk. Kalium is echter ook belangrijk voor de normale werking van het zenuwstelsel.

### Vitamine-kick met een plus aan spoorelementen:

- Vitamine C, riboflavine (B2), niacine (B3), B6 en B12 dragen bij tot het verminderen van vermoeidheid en uitputting.
- Riboflavine (B2), niacine (B3), vitamine B6, B12 en C ondersteunen de normale energiestofwisseling.
- Vitamine B6 draagt bij tot een normale stofwisseling van eiwitten en glycogeen en is een belangrijke cofactor in de eigen productie van taurine en creatine in het lichaam.
- Zink ondersteunt een evenwichtige zuren-basen-stofwisseling, is belangrijk bij de celdeling en bij de normale DNA-synthese.
- Riboflavine (B2), niacine (B3), vitamine B6, B12 en C helpen bij een normale werking van het zenuwstelsel.
- Vitamine C ondersteunt een normale opbouw van allogeen en kraakbeenfunctie.
- Vitamine C, B6 en B12 en selenium en zink ondersteunen de werking van het immuunsysteem.

### Celbescherming:

- Vitamine C, zink en selenium beschermen de cellen tegen oxidatieve stress. Vrije radicalen zijn agressieve zuurstofverbindingen die bij inspanning, bijv. tijdens het sporten, in grotere mate in het lichaam worden gevormd.
- Waardevolle plantaardige antioxidanten: Groene thee extract, resveratrol.

## GOED OM TE WETEN

Het maakt niet uit of u een amateur of topatleet bent, door uw training wilt u uw fysieke prestaties verbeteren. Net zo belangrijk als u goed gedoseerde trainingsprikkelers zijn ook de regeneratiefasen. Het lichaam heeft deze nodig om het volledige potentieel volledig te kunnen benutten. Tijdens de regeneratie repareert het lichaam ontstane micros schade aan de spieren en past zich aan de bepaalde prikkels aan, zo worden de prestaties verhoogd. Vooral in de eerste 30 minuten direct na de belasting is het daarom belangrijk het lichaam te voorzien van alle voedingsstoffen die tijdens het sporten zijn verbruikt. Ook het verlies aan vloeistof en mineralen door het zweten, moet weer worden hersteld. Een vloeistoftekort van 2% leidt al tot een verslechtering van het prestatievermogen van ongeveer 20%.

**Dr. Böhm® Magnesium Sport® + Amino-zuren bruis** wordt snel en eenvoudig in water opgelost. De verfrissende dorstlesser voorziet u van een gebalanceerd mengsel van microvoedingsstoffen en amino-zuren. Na het oplossen van het bruispoeder in het water zijn de ingrediënten in opgeloste vorm aanwezig en kunnen door het lichaam snel worden opgenomen en benut.

## DOSERING EN GEBRUIK

Naar behoefte tot 2 sachets voor, tijdens of na het sporten innemen. De inhoud van een sachet in een glas of bidon doen en met 0,2 l tot 0,5 l water oplossen. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet overschrijden.

### Dr. Böhm® KWALITEITSGARANTIE

Dr. Böhm® combineert de geconcentreerde kracht van de natuur met de meest recente wetenschappelijke kennis. Zo ontstaan zeer effectieve producten, die met optimaal op elkaar afgestemde ingrediënten volledig zijn gericht op uw gezondheid. Zowel geneesmiddelen als ook voedingssupplementen van Dr. Böhm® worden volgens de hoogste farmaceutische standaarden uitsluitend in Oostenrijk, Duitsland en Zwitserland geproduceerd.

- ✓ gecertificeerde fabricagestandaarden en hoogste productkwaliteit
- ✓ optimale dosering en eenvoudig toe te passen

**Dr. Böhm® - kwaliteit dat vertrouwen schept.**



## SAMENSTELLING PER SACHET

Leucine	600 mg	Vitamine C	50 mg
Isoleucine	300 mg	Riboflavine	0,26 mg
Valine	300 mg	Niacine	8,0 mg
Argininaspartaat	400 mg	Vitamine B6	1,4 mg
L-carnitine	200 mg	Vitamine B12	3,0 µg
Taurine	200 mg	Zink	5,0 mg
Magnesium	150 mg	Selenium	25 µg
Kalium	180 mg	Groene thee extract	25 mg
		Resveratrol	2,0 mg

**Vrij van lactose, gist, gluten en gelatine.**

**Inhoud van de verpakking:** 14 sachets

**Geschikt voor vegetariërs.**



De Dr. Böhm® Magnesium Sport® producten worden regelmatig op gekozen dopingrelevante stoffen gecontroleerd en de resultaten worden in de Cologne list gedocumenteerd.

[www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com)



## OOK INTERESSANT VOOR U:



**Dr. Böhm® Magnesium Sport® Sticks**  
– voor spieren  
en energiestofwisseling



**Dr. Böhm® Magnesium Sport® bruistabletten**  
– voor spieren en  
energiestofwisseling



**Dr. Böhm® Prestatie Elixier bruisgranulaat**  
– Bij vermoeidheid en uitputting,  
werkt snel en langdurig

## EEN KWALITEITSPRODUCT VAN:

APOMEDICA Pharmazeutische Produkte GmbH  
Roseggerkai 3, 8010 Graz, Oostenrijk  
Tel.: +43 316 823533-0  
Fax: +43 316 823533-52  
E-Mail: [office@apomedica.com](mailto:office@apomedica.com)  
[www.apomedica.com](http://www.apomedica.com)

Onze merken

**APOMEDICA**

**Dr. Böhm®**

**LUUF**