Component Travel Direction

Centrum®

Complet de A à Zinc®

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
POUR ADULTES
COMPOSITION COMPLÈTE
MULTIVITAMINES & MULTIMINÉRAUX

L'importance des vitamines et des minéraux

Les vitamines et les minéraux sont indispensables à la croissance, au développement et au bon fonctionnement du corps humain. Les besoins en vitamines et minéraux supplémentaires dépendent notamment de l'alimentation et du mode de vie de chacun. Ces besoins en vitamines et minéraux peuvent augmenter dans certaines circonstances. Par exemple lors d'efforts physiques intenses, en cas de convalescence, de régime, de grossesse, ou dans les états de fatigue et d'abattement.

Complet de A à Zinc

Centrum possède une formule équilibrée qui contient toutes les vitamines et tous les minéraux importants et qui a été élaborée à partir des dernières découvertes en la matière. En complément de l'alimentation, Centrum répond aux besoins journaliers en vitamines et minéraux qui sont importants pour le bon fonctionnement de l'organisme au quotidien.

Les vitamines dans Centrum

Vitamine A : pour le maintien d'une peau saine et du capital vision
Vitamines B6 et B12 : pour le soutien des besoins énergétiques journaliers et des fonctions psychologiques normales, telles que la concentration et la mémoire
Vitamine C : pour le maintien d'une peau saine et le soutien des fonctions psychologiques, telles que la concentration et la mémoire. Elle intervient également dans la protection des cellules contre le stress oxydatif, causé p.ex par les rayons du soleil ou la pollution
Vitamine D : aide au maintien d'os solides
Vitamine E : intervient dans la protection des cellules contre le stress oxydatif, causé p.ex par les rayons du soleil ou la pollution
Vitamine K : aide au maintien d'os solides

Les minéraux dans Centrum

Calcium : nécessaire au maintien d'une dentition et d'une ossature solides
Fer : contribue au support des besoins énergétiques journaliers et au maintien du bon fonctionnement du système immunitaire
Sélénium : intervient dans la protection des cellules contre le stress oxydatif, causé p.ex par les rayons du soleil ou la pollution

Une combinaison adéquate de vitamines et de minéraux

1 comprimé par jour de Centrum fournit des nutriments importants pour :

Le Tonus :
Contient les vitamines B6, B12 et du fer pour soutenir les besoins énergétiques journaliers

L'Immunité :
Contient de la vitamine C, du sélénium et du zinc qui contribuent au maintien du bon fonctionnement du système immunitaire

La Peau :
Contient du zinc pour le maintien d'une peau saine

La Protection des Cellules :
Contient des vitamines C, E et du sélénium qui protègent les cellules contre le stress oxydatif, causé p.ex par les rayons du soleil ou la pollution

Puis-je utiliser Centrum toute l'année ?

Centrum peut être pris quotidiennement, toute l'année. Certaines personnes estiment qu'il ne faut consommer des vitamines et des minéraux que durant les mois où les températures se rafraîchissent. Mais l'alimentation étant souvent différente en été, on peut aussi avoir besoin de compléments pendant cette période.

Difficulté à avaler les comprimés Centrum ?

Si la taille du comprimé Centrum est grande, c'est parce qu'il contient toutes les vitamines et les minéraux essentiels, ainsi que de la lutéine. Si vous avez des difficultés à avaler ce comprimé en raison de sa taille, vous pouvez le diviser en plusieurs doses : en fractionnant le comprimé par exemple, ou en le réduisant en poudre.

Ingrédients

Hydrogénophosphate de calcium; oxyde de magnésium; agents de charge E460, E464; vitamine C; chlorure de potassium; stabilisant E1202; amidon modifié; niacinamide; vitamine E; fumarate de fer; maltodextrine; D-pantothénate de calcium; oxyde de zinc; sulfate de manganèse; amidon; émulsifiants E470b, E433; anticoagulant E551; gélatine; sirop de glucose; vitamine B6; vitamine B1; vitamine B2; bêta-carotène; sulfate de cuivre; saccharose; vitamine A; lutéine; acide folique; chlorure de chrome; molybdate de sodium; iodure de potassium; sélénate de sodium; l'huile de palme; biotine; antioxydant E321; vitamine K; vitamine D; vitamine B12; colorants E171, E132.

Dose recommandée

Adultes et enfants à partir de 12 ans : 1 comprimé par jour. Prendre le comprimé avec suffisamment d'eau, de préférence au cours d'un repas. Ne pas dépasser l'apport journalier recommandé. Un mode de vie sain et une alimentation variée et équilibrée sont importants. Un complément alimentaire ne remplace pas une alimentation variée.
Lire attentivement la notice en cas d'utilisation simultanée d'autres compléments alimentaires, car ces derniers peuvent contenir les mêmes ingrédients. Consultez votre médecin en cas de surdosage. Comme pour tout complément, merci de consulter votre docteur avant usage si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Ce complément alimentaire ne convient pas aux enfants de moins de 12 ans.

Conservation

À conserver à une température inférieure à 25°C, à l'abri de l'humidité. Tenir hors de la portée et de la vue des enfants. Refermer soigneusement l'emballage après utilisation. Ne pas utiliser si l'opercule est endommagé à l'achat du produit. Date limite d'utilisation : voir emballage.

Centrum, un complément adapté à chaque moment de la vie

Centrum : pour les adultes et les enfants à partir de 12 ans
Centrum Select 50+ : formule spéciale pour les adultes à partir de 50 ans
Centrum Men : spécialement formulé pour les besoins des hommes adultes
Centrum Women : spécialement formulé pour les besoins des femmes adultes
Centrum Men 50+ : formule spécialement adaptée aux besoins nutritionnels des hommes à partir de 50 ans
Centrum Women 50+ : formule spécialement adaptée aux besoins nutritionnels des femmes à partir de 50 ans

Vous souhaitez en savoir plus ?

Pour plus d'informations, consultez notre site web
www.centrumvitamine.be

sept 2014

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES Centrum contient par comprimé:			% des AJR*
VITAMINES			
Vitamine A (RE) (25% comme bêta-carotène)	800	µg	100
Vitamine B1	1,4	mg	127
Vitamine B2	1,75	mg	125
Vitamine B6	2	mg	143
Vitamine B12	2,5	µg	100
Vitamine C	100	mg	125
Vitamine D	5	µg	100
Vitamine E (α-TE)	15	mg	125
Vitamine K	30	µg	40
Acide Folique	200	µg	100
Acide Pantothénique	7,5	mg	125
Biotine	62,5	µg	125
Niacine (NE)	20	mg	125
MINÉRAUX			
Calcium	162	mg	20
Chrome	40	µg	100
Fer	5	mg	36
Phosphore	125	mg	18
Iode	100	µg	67
Cuivre	500	µg	50
Magnésium	100	mg	27
Manganèse	2	mg	100
Molybdène	50	µg	100
Sélénium	30	µg	55
Zinc	5	mg	50
Lutéine	500	µg	**

* AJR (Apport Journalier Recommandé) d'après la directive UE concernant l'étiquetage nutritionnel.
** Aucun AJR établi par l'UE.

Pfizer bv
Rivium Westlaan 142
2909 LD Capelle aan den IJssel (NL)
www.centrumvitamine.be

CI1383-05

WYA0052

Component Travel Direction

Centrum®

Compleet van A tot Zink®

VOEDINGSSUPPLEMENT
VOOR VOLWASSENEN
COMPLETE SAMENSTELLING
MULTIVITAMINEN/MULTIMINERALEN

Het belang van vitaminen en mineralen

Vitaminen en mineralen zijn onmisbaar voor de groei, de ontwikkeling en het goed blijven functioneren van het menselijk lichaam. De behoefte aan extra vitaminen en mineralen is mede afhankelijk van het individuele eet- en leefpatroon. Er kunnen verschillende omstandigheden zijn waardoor die behoefte aan vitaminen en mineralen wordt verhoogd. Bijvoorbeeld bij zware lichamelijke inspanning, bij herstel, tijdens het volgen van diëten, tijdens zwangerschap of bij vermoeidheid en lusteloze gevoelens.

Compleet van A tot Zink

Centrum heeft een uitgebalanceerde formule die alle belangrijke vitaminen en mineralen bevat en is samengesteld volgens de laatste inzichten op dit gebied. Als aanvulling op de voeding, voorziet Centrum daarmee in de dagelijkse behoefte aan vitaminen en mineralen die belangrijk zijn voor het dagelijks goed blijven functioneren.

De vitaminen in Centrum

Vitamine A voor het behoud van een gezonde huid en ter ondersteuning van de conditie van de ogen
Vitamine B6 en B12 ter ondersteuning van de dagelijkse energiebehoeften en een normale psychologische functie, zoals de concentratie en het geheugen
Vitamine C voor het behoud van een gezonde huid en ter ondersteuning van de psychologische functie, zoals de concentratie en het geheugen en helpt de cellen te beschermen tegen oxidatieve stress, zoals zonlicht en vervuiling
Vitamine D en K die bijdragen aan het behoud van sterke botten
Vitamine E helpt de cellen te beschermen tegen oxidatieve stress, zoals zonlicht en vervuiling

De mineralen in Centrum

Calcium is nodig voor de instandhouding van sterke tanden en botten
IJzer ter ondersteuning van de dagelijkse energiebehoeften en draagt bij aan de instandhouding van de goede werking van het immuunsysteem
Seleen helpt de cellen te beschermen tegen oxidatieve stress, zoals zonlicht en vervuiling

Een juiste combinatie van vitaminen en mineralen

1 tablet Centrum per dag levert belangrijke voedingsstoffen voor:

De Energie
Bevat vitamine B6, B12 en ijzer ter ondersteuning van de dagelijkse energiebehoeften

De Weerstand
Bevat vitamine C, seleen en zink om het immuunsysteem te ondersteunen

De Huid
Bevat zink voor het behoud van een gezonde huid

De Celbescherming
Bevat vitamine C, E en seleen die helpen de cellen te beschermen tegen oxidatieve stress, zoals zonlicht en vervuiling

Kan ik Centrum het hele jaar door gebruiken?

Centrum kan het gehele jaar dagelijks ingenomen worden. Sommige mensen hebben de opvatting alleen vitaminen en mineralen in te nemen wanneer de 'r' in de maand zit. Echter in de zomer is het eetpatroon vaak anders waardoor u ook behoefte kan hebben aan een aanvulling.

Moeite met het innemen van een tablet Centrum?

De tablet van Centrum is groot, omdat het een complete samenstelling van alle essentiële vitaminen, mineralen en luteïne bevat. Als u door de grootte van de tablet moeite heeft met innemen, is het mogelijk de tablet in delen in te nemen. Bijvoorbeeld door de tablet te breken of te verpulveren.

Ingrediënten

Calciumwaterstoffosfaat; magnesiumoxide; vulstoffen E460, E464; vitamine C; kaliumchloride; stabilisator E1202; gemodificeerd zetmeel; niacinamide; vitamine E; ijzerfumaraat; maltodextrine; calcium-D-pantothenaat; zinkoxide; mangaansulfaat; zetmeel; emulgatoren E470b, E433; antiklontermiddel E551; gelatine; glucosestroop; vitamine B6; vitamine B1; vitamine B2; betacaroteen; kopersulfaat; sucrose; vitamine A; luteïne; foliumzuur; chroomchloride; natriummolybdaat; kaliumjodide; natriumselenaat; palmolie; biotine; antioxidant E321; vitamine K; vitamine D; vitamine B12; kleurstoffen E171, E132.

Aanbevolen dosering

Voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar: 1 tablet per dag. De tablet met voldoende water innemen, bij voorkeur tijdens een maaltijd.
De aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden. Een gezonde levensstijl en een gevarieerde, evenwichtige voeding zijn belangrijk. Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding. Bij gelijktijdig gebruik van andere supplementen, de gebruiksaanwijzing goed lezen, aangezien deze supplementen dezelfde ingrediënten kunnen bevatten. In geval van overdosering, raadpleeg uw arts. Zoals bij ieder supplement, wanneer u zwanger bent of borstvoeding geeft, raadpleeg uw arts alvorens het product te gebruiken. Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen onder de 12 jaar.

Bewaren

Beneden 25°C op een droge plaats bewaren. Buiten bereik en zicht van kinderen houden. Na gebruik de verpakking goed sluiten. Het product na aankoop niet gebruiken wanneer het verpakkingsfolie onder de deksel reeds is verbroken. Ten minste houdbaar tot einde: zie verpakking.

Centrum voor iedereen

Centrum Voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar
Centrum Select 50+ Speciale formule voor 50-plussers
Centrum Energy* Met een verhoogde samenstelling van B-vitaminen en daarnaast Ginkgo Biloba en Ginseng ter ondersteuning van het energieniveau
Centrum Cardio* Met vitamine B1 ter ondersteuning van het hart
Centrum Men Speciaal aangepast aan de voedingsbehoeften van de man
Centrum Women Speciaal aangepast aan de voedingsbehoeften van de vrouw
Centrum Men 50+ Speciaal aangepast aan de voedingsbehoeften van mannen boven de 50
Centrum Women 50+ Speciaal aangepast aan de voedingsbehoeften van vrouwen boven de 50
*Dit product is alleen te koop in Nederland, niet in België of Luxemburg.

sep 2014

VOEDINGSINFORMATIE Centrum bevat per tablet:			% ADH*
VITAMINEN			
Vitamine A (RE) (25% als betacaroteen)	800	µg	100
Vitamine B1	1,4	mg	127
Vitamine B2	1,75	mg	125
Vitamine B6	2	mg	143
Vitamine B12	2,5	µg	100
Vitamine C	100	mg	125
Vitamine D	5	µg	100
Vitamine E (α-TE)	15	mg	125
Vitamine K	30	µg	40
Biotine	62,5	µg	125
Foliumzuur	200	µg	100
Niacine (NE)	20	mg	125
Pantotheenzuur	7,5	mg	125
MINERALEN			
Calcium	162	mg	20
Chroom	40	µg	100
IJzer	5	mg	36
Fosfor	125	mg	18
Jood	100	µg	67
Koper	500	µg	50
Magnesium	100	mg	27
Mangaan	2	mg	100
Molybdeen	50	µg	100
Seleen	30	µg	55
Zink	5	mg	50
Luteïne	500	µg	**

* ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid) volgens de EU richtlijn inzake de voedingswaarde-etikettering.
** Geen EU ADH vastgesteld.

Pfizer bv
Rivium Westlaan 142
2909 LD Capelle aan den IJssel (NL)
www.centrumvitamine.be/
www.centrumvitamine.nl

SGS The Maltings
Product Name: **Centrum Adult multivitamins adult NL/B**
Cyan Magenta Yellow Black
Technical Dieline Pharmacode
Prepared by Carol Wilson Date 22/10/2014
Checked by Date
Item Code CI1383-05 Dieline 135 x 360 mm Date 22/10/2014
PAR 2014-0025072 Pharma Code 1019 Proof No 1
Market BELGIUM - BE LUXEMBOURG - LU NETHERLANDS - NL Standard Colour 0349 MySGS No 566140-1
Please ensure artwork is checked with Overprint Preview turned on
Warning: Overprint not correctly set
CUSTOMER APPROVAL SECTION Prepared by Date