

Cefavit® D3 K2 Mg

Complemento alimenticio

Vitamina D3, vitamina K2 y magnesio

2.000 UI

D3

K2

Mg

para huesos y músculos

La vitamina D3, la vitamina K y el magnesio son moléculas importantes para el metabolismo, participando en muy diversas funciones orgánicas.

Metabolismo de huesos y músculos

El **magnesio** y la **vitamina D** participan en el mantenimiento de una función muscular normal. Al igual que la **vitamina K** y el magnesio, la vitamina D es importante en los procesos de formación de los huesos y conjuntamente contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

Hay sinergias e interacciones estrechas entre los nutrientes. En parte dependen directamente unos de otros. Por ejemplo, el magnesio es necesario para convertir la vitamina D en su forma activa. La vitamina D participa en la absorción y utilización normal del calcio de los alimentos y que el contenido de calcio en la sangre pueda mantenerse normal. Una de las funciones de la vitamina K es entonces facilitar la incorporación del calcio a los huesos y así contribuir a su mantenimiento en condiciones normales.

Huesos – en constante remodelación

La estabilidad de los huesos y la fuerza muscular son importantes para el sistema locomotor. Los huesos están sujetos a un constante proceso dinámico de remodelación (formación/degradación). Alrededor de los 25–30 años de edad se alcanza la máxima densidad mineral ósea y a partir de los 40 años aproximadamente, se produce una progresiva pérdida de masa ósea de entre el 0.3 y el 0.5% anual. En las mujeres, durante la menopausia, esta pérdida aumenta hasta el 2–5% anual. Por lo tanto, para mantener una buena densidad mineral ósea, es importante limitar en la medida de lo posible la degradación ósea durante el transcurso de la vida.

La vitamina K

En el metabolismo hay una serie de proteínas dependientes de la vitamina K que son, entre otras cosas, responsables del metabolismo del calcio y de los huesos, así como de la coagulación de la sangre. La coagulación sanguínea normal es esencial para el mantenimiento del flujo sanguíneo y para la protección contra la pérdida de sangre. La vitamina K contribuye a la coagulación sanguínea normal.

¿Quién debe prestar especial atención a los nutrientes?

En general, una dieta equilibrada y variada es suficiente para un suministro adecuado de nutrientes. En ciertas situaciones o en caso de aumento de la demanda, puede ser importante asegurar un suministro suficiente de vitamina D3, de vitamina K2 y de magnesio, por ejemplo: crecimiento, menopausia, atletas, ancianos, mujeres embarazadas o en período de lactancia, estrés, alteraciones en la absorción intestinal, ingesta de ciertos fármacos (por ejemplo, cortisona, antibióticos, anticoagulantes), dietas desequilibradas, vegetarianos o veganos, trastornos hepáticos o renales, abuso crónico del alcohol.

Cefavit® D3 K2 Mg 2.000 – adecuada combinación – altamente dosificado

Una cápsula de celulosa de Cefavit® D3 K2 Mg 2.000 proporciona altas dosis de las vitaminas D3 y K2 y del mineral magnesio. En la forma microencapsulada, la vitamina K2 como MK-7 es altamente biodisponible y estable. Las cápsulas son aptas para vegetarianos y también para niños (a partir de 7 años) y para adolescentes (véase las recomendaciones de consumo) y deben tomarse con una comida. Las personas que toman anticoagulantes es recomendable que consulten a un médico.

Cefak KG · Ostbahnhofstraße 15 · D-87437 Kempten/Germany

Cefavit® D3 K2 Mg

Complemento alimenticio con vitamina D3, vitamina K2 y magnesio

1 cápsula contiene: 2.000 UI correspondientes a 50 µg de vitamina D3, 100 µg de vitamina K2 y 300 mg de magnesio.

Modo de empleo: Adultos tomar 1 cápsula al día, adolescentes a partir de 13 de años tomar 1 cápsula cada 2 días, niños mayores de 7 años tomar 1 cápsula cada 3 días, sin masticar, con agua durante una comida.

| Composición (contenido medio) | Ración diaria 1 cápsula | % Ración diaria recomendada (VRN) |
|----------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
| Vitamina D | 50 µg = 2.000 UI | 1.000 % |
| Vitamina K | 100 µg | 133 % |
| Magnesio | 300 mg | 80 % |

VRN: Valor de Referencia de Nutrientes

Ingredientes: óxido de magnesio, hidroxypropilmetilcelulosa (cubierta de la cápsula), extracto de arroz, agente de carga celulosa microcristalina, aceite vegetal (de girasol), menaquinona¹, colecalciferol².

¹vitamina K2 como MK-7, toda trans, microencapsulada, vegana

²vitamina D3, vegetariana.

La **vitamina D** y el **magnesio** contribuyen al mantenimiento normal de los **músculos** y junto con la **vitamina K**, contribuyen al mantenimiento de los **huesos** en condiciones normales. Además, la **vitamina K** contribuye a la **coagulación sanguínea** normal.

Apto para vegetarianos. Sin gluten. **Sin** lactosa, gelatina, colorantes, alérgenos, aromatizantes ni levaduras **añadidos**.

Observaciones: Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable. No superar la cantidad diaria recomendada. En caso de toma de anticoagulantes, consulte a su médico. No indicado para menores de 4 años. Altas dosis de magnesio pueden tener un ligero efecto laxante en personas sensibles.

Mantener en lugar seco y fresco, protegido de la luz. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.

Presentación: 60 cápsulas = 49.8 g.

Fabricado por:



Cefak KG
Ostbahnhofstr. 15
D-87437 Kempten, Alemania
www.cefak.com

Distribuidor en España:



Laboratorio Cobas S.L.
Polígono La Mina
c/ Perfumería nº 21, nave 2
28770 Colmenar Viejo, Madrid
www.laboratoriocobas.com