

MEDDELELSE

Der er
206 knogler
i en menneskekrop



Luigi Gratton, M.P.H.,
Underdirektør for undervisning, Herbalife

Se, det er 206 gode grunde til, hvorfor du har brug for kalcium

Kære Herbalife-kunde,

Ved du, at kalcium er vigtig for dine knogler og tænder?

Vores knogler er generelt skabt stærke, men hvis ikke vi får tilført kroppen den rette mængde kalcium, i takt med at vi ældes, kan knoglerne blive skrøbelige og derfor lettere brække. Idet knoglernes massetæthed daler med alderen, har vi hele tiden brug for at opbygge og styrke vores knogler ved at opretholde god ernæring og indtagelse af vigtige næringsstoffer. Og med 99 % kalcium lagret i knogler og tænder er kalcium et meget vigtigt mineral!

Hvilke fødevarer indeholder kalcium?

Den mest righoldige kalciumkilde er mejeriprodukter som f.eks. mælk, ost og yoghurt. Visse typer grønbladede grøntsager som f.eks. spinat og kål indeholder også kalcium. Det anbefales, at vi får 800 mg kalcium hver dag. Tre glas mælk giver dig den anbefalede daglige mængde kalcium.

3 glas mælk



¼ lit. yoghurt



3 skraver emmenthaler



7,55 dl spinat



10 dl broccoli



Når kosten alene ikke er nok, kan et kalciumtilskud være en god løsning. Det er helt ideelt til folk, der ikke kan tåle laktose, for veganere, eller hvis du er nået en alder, hvor kroppen har brug for ekstra kalcium, f.eks. kvinder over 50 år.

Mænd: Kalcium er også noget for jer!

Sommetider opfattes kalcium som et mineral kun til kvinder. Hvor kvinder i visse aldersgrupper har brug for kalcium, er det vigtigt at huske, at kalcium også er vigtigt for mænds overordnede sundhed og for deres knoglers sundhed.

For at bevare stærke knogler har vi brug for mere end blot kalcium

Andre næringsstoffer som D3-vitamin og magnesium spiller også en vigtig rolle i, hvordan kroppen udnytter kalcium:

- D-vitamin fås via solens stråler og bruges til at optimere kroppens optagelse af kalcium.
- Magnesium understøtter den måde, kroppen udnytter kalcium på

Luigi Gratton, M.P.H.,
Underdirektør for undervisning, Herbalife