

TIENS



Комплекс витаминов группы В TIENS



Витамин В: признаки дефицита

В

TIENS



Трещины в углах рта, шелушение и шершавость кожи, появление заусениц, лопнувшие капилляры, тусклые волосы, раздражительность, капризность часто свидетельствуют о недостатке витамина В.



Витамины группы В необходимы для здоровья, роста, обмена веществ. Их недостаток вызывает такие состояния как анемия, дерматит, нервные и кишечные расстройства, усталость, депрессия.

Роль витаминов группы В



B1

ТИАМИН. Рост и развитие, липидный и белковый обмен

B2

РИБОФЛАВИН. Кроветворение, синтез антител, здоровье кожи

B3

НИАЦИН. Клеточный синтез, выработка гормонов, поддержка ЦНС

B5

ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА. Стимуляция надпочечников, синтез липидов, укрепление иммунитета

B6

ПИРИДОКСИН. Метаболизм нервных клеток, синтез гемоглобина. Настроение, сон и аппетит

B9

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА. Развитие эмбриона, синтез ДНК, деление клеток

B12

ЦИАНОКОБАЛАМИН. Выработка лейкоцитов, нормализация давления. Память, внимание и концентрация

Причины дефицита витаминов группы В

I. Нерациональное питание

Ежедневное потребление фруктов и овощей в настоящее время гораздо ниже рекомендуемой Ассоциацией питания Китая ежедневной нормы потребления на душу населения фруктов 100 - 200 г, а овощей 400 - 500 г.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ ПО ЕЖЕДНЕВНОМУ ПОТРЕБЛЕНИЮ:

масло растительное – 25 - 30 г,
молоко и молочные продукты – 300 г,
птица и мясо – 50 - 75 г,
рыба и креветки 50 - 100 г,
куриные яйца – 25 - 50 г,
овощи – 300 - 500 г, фрукты – 200 - 400 г,
зерновые и бобовые – 250 - 400 г



Причины дефицита витаминов группы В

II. Несоблюдение условий для производства продуктов питания

Качество зерновых, овощей и фруктов самым тесным образом связано с качеством почвы, на которой они произрастают, а продуктов животноводства — с качеством кормов, воды и воздуха.

ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИИ:

чрезмерное применение пестицидов в сельском хозяйстве,
заражение воды грязными стоками,
загрязнение почвы,
загрязненные атмосферные осадки



Причины дефицита витаминов группы В

III. Неправильный способ приготовления пищи

Интенсивное промывание и вымачивание овощей и их последующая жарка в кипящем масле или на сильном огне приводят к потере витаминов группы В.

ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ВИТАМИН В:

использование рафинированных продуктов,
длительная тепловая обработка пищи,
длительное хранение продуктов



Причины дефицита витаминов группы В

III. Неправильный образ жизни

Дурные привычки и нарушения режима работы и отдыха приводят к повышенному расходу витаминов.

ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ВИТАМИН В:

курение,
злоупотребление алкоголем,
напряженный ритм жизни и работы,
излучение от мобильного телефона и
компьютера,
поздний отход ко сну



Рекомендуемая суточная норма



**Чтобы получить
рекомендуемую суточную
норму витамина B1,
нужно съесть 424 г пшена.**



**Чтобы получить
рекомендуемую суточную
норму витамина B2,
нужно съесть 9 куриных яиц.**



**Чтобы получить рекомендуемую
суточную норму фолиевой
кислоты (B9), нужно съесть
545 г шпината.**

Как обеспечить восполнение?



Правило № 1.

**Обязательно
ежедневное
восполнение!
Витамины группы В
постоянно выводятся
из организма.
Не накапливаются!**

Правило № 2.

**Применение витаминов
группы В по
отдельности
малоэффективно!**

КОМПЛЕКС ИЗ 7
ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В

ВОСПОЛНЕНИЕ
СУТОЧНОЙ
ПОТРЕБНОСТИ
ОРГАНИЗМА В
ВИТАМИНАХ ГРУППЫ В

ПРОДУКТ
ВЫСОКИХ
ТЕХНОЛОГИЙ



ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОДУКТА

Высококачественное
натуральное сырье

Передовые технологии
производства

Баланс витаминов
по принципу синергизма

Высокая усвояемость
и отсутствие
неприятного вкуса

Экономичность



Когда необходимо принимать В-комплекс?

ЕСЛИ У ВАС

- ▶ головокружения и быстрая утомляемость
- ▶ синдром хронической усталости
- ▶ нарушен режим сна и бодрствования
- ▶ тяжелые физические нагрузки
- ▶ перепады настроения
- ▶ период отвыкания от курения
- ▶ ситуация постоянного стресса
- ▶ плохие экологические условия
- ▶ высокая кровопотеря при месячных
- ▶ преждевременное старение кожи
- ▶ снижен иммунитет
- ▶ бессонница



A multi-generational family of six is sitting outdoors in a lush garden. From left to right: a young woman with blonde hair and a patterned scarf, a young boy in a plaid shirt, a young woman with dark hair in a ponytail, a young man in a pink polo shirt, an older man with grey hair in a blue shirt, and a young girl in a floral dress. They are all smiling and looking towards the right. The background is filled with green foliage and pink flowers.

Жить активно и полноценно!

TIENS

Целевые группы:

Подростки и молодые люди, которым необходима энергия для роста и развития.

Мужчины, организму которых требуется стимуляция обмена белков, жиров, углеводов, питательных веществ и нейтрализация вредного действия алкоголя и никотина, стабилизация нервной системы.

Женщины, которые заботятся о сохранении молодости и рождении здорового потомства.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИНИМАТЬ:

детям с 7 лет

по 1 таблетке 1 раз в день,

взрослым по 1 таблетке

2 раза в день во время еды.

Противопоказания:

индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью, лактазная недостаточность.



ФОРМА ВЫПУСКА

0,515 г x 120 таблеток

БАД. Не является лекарственным средством.



better TIENS, better life
TIENS делает жизнь лучше!

