



# Bio-Sport

Bio-Sport er et unikt sportstilskudd, som består av en kombinasjon av kapsler og tabletter. Kapslene inneholder essensielle omega-3 fettsyrer i form av lettopptakelige frie fettsyrer samt gammalinolensyre. Tablettene inneholder vitaminer og mineraler\* med kjente antioksidantvirkninger i kroppen, som hjelper deg med å holde deg fysisk aktiv – også i de periodene, hvor du belaster deg maksimalt.

Bio-Sport inneholder C-, A- og B6-vitamin, som bidrar til et normalt immunforsvar. I tillegg bidrar C-vitamin til å minske tretthet og utmattelse og støtter et normalt energistoffskifte. C-vitamin hjelper til en normal dannelse av kollagen, som har betydning for knokler, blodkar og brusk. Hvis du inntar 200mg C-vitamin støtter du vedlikeholdelsen av immunforsvarets normale funksjon under og etter intensiv fysisk trening.

## Hva er antioksidanter?

Antioksidanter er stoffer, som nøytraliserer frie radikaler i kroppen. Frie radikaler er kjemisk ustabile molekyler, som reagerer med omgivende stoffer og derved skader dem. Antioksidantene bidrar til beskyttelse av cellene (arvemasse, proteiner og fettstoffer) mot det, som kalles oksidativt stress. Det gjør de ved å levere den kjemiske stabiliteten, som de frie radikaler mangler.

Antioksidanter kan være vitaminer, men også en rekke andre stoffer i vår mat har antioksidantvirkning i kroppen. \*C- og E-vitamin samt selen og sink medvirker til beskyttelse av cellene mot oksidativt stress.

## Dannelse av frie radikaler

Vi kan ikke unngå, at det dannes frie radikaler i kroppen. De utvikles bare vi trekker pusten, og de dannes fra maten vi spiser. Noen aktiviteter utvikler også flere frie radikaler enn andre: Røyking, luftforurensning, alkoholinntakelse, men også sport og annet hard, fysisk anstrengelse utvikler frie radikaler i kroppen. Derfor har vi nytte av antioksidanter.



## Bio-Sport

### Næringsstoffinnhold pr. anbefalt daglig dose:

|                                                 |            | % ADT <sup>1</sup> |
|-------------------------------------------------|------------|--------------------|
| Vitamin A                                       | 800 µg RE  | 100%               |
| Vitamin B <sub>6</sub>                          | 2 mg       | 143%               |
| Vitamin C                                       | 90 mg      | 113%               |
| Vitamin E                                       | 15 mg α-TE | 125%               |
| Selen (SelenoPrecise)                           | 100 µg     | 182%               |
| Zink                                            | 15 mg      | 150%               |
| Fiskeolje                                       | 1.120 mg   |                    |
| hvor av omega-3 fettsyrer 19% <sup>2</sup>      | 746 mg     | Ikke fastlagt      |
| EPA (Eicosapentaensyre) 9% <sup>2</sup>         | 360 mg     |                    |
| DHA (Docosahexaensyre) 7% <sup>2</sup>          | 264 mg     |                    |
| Andre omega-3 fettsyrer 3% <sup>2</sup>         | 122 mg     |                    |
| Agurkurt olje                                   | 2.880 mg   |                    |
| hvor av GLA (Gammalinolensyre) 16% <sup>2</sup> | 640 mg     | Ikke fastlagt      |

<sup>1</sup> ADT: Anbefalt daglig tilførsel

<sup>2</sup> Typisk analyse av fettsyremengde

### Dosering

8 kapsler og 1 tablett daglig for voksne samt barn på 11 år og eldre.

Den anbefalte daglige dosen må ikke overskrides.

### Spesielle forhold

For beste utnyttelse: Kapslene svelges hele i forbindelse med et hovedmåltid. Dagsdoseringen kan evt. oppdeles i 2 porsjoner og inntas ved 2 hovedmåltider. Det anbefales, at

denne doseringen inntas i en periode av normalt 30 dagers varighet. Bør kun etter avtale med lege eller helsepersonell anvendes av gravide, ammende eller barn under 1 år. Kosttilskud bør ikke erstatte en varierende kost og en sunn livsstil.

### Ingredienser:

#### Kapsel

Agurkurtolje (*Borago officinalis* L.), fiskeolje  
Kapselskall: Oksegelatin. Fuktighetsbevarende middel: Glycerol.

#### Tablett

Mineral (zinkgluconat). Vitamin C (ascorbinsyre). Mineral (SelenoPrecise®, selenberiket gjær). Fyllemiddel (mikrokrystallinsk cellulose). Vitamin E (DL-α-tokoferylacetat, D-α-tocopherylsuccinat). Vitamin A (retinylacetat). Stabilisator (hydroxypropylmethylcellulose). Antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid, talkum). Vitamin B6 (pyridoxinhydroklorid). Overflatebehandlingsmiddel (zein). Stabilisator (magnesiumsalt av fettsyrer). Farvestoffer (jernoxid, titandioxid).

### Oppbevaring

Romtemperatur og ikke i direkte sollys.

Oppbevares utilgjengelig for barn.

*Ingrediensene i dette produktet stammer ikke fra økologisk landbruks-produksjon. Uttrykket "Bio" henviser i denne sammenheng alene til produktets biotilgjengelighet eller biokjemisk organiske natur.*



### Høy opptakelighet av fiskeoljen

Fiskeoljen i Bio-Sport inneholder frie omega-3 fettsyrer og ikke triglycerider. Fiskeolje gitt som frie fettsyrer har i undersøkelser vist seg bedre opptakelig enn fiskeolje gitt som triglycerider.

### Meget ren fiskeolje

Fiskeoljen i Bio-Sport er PureMax™-sertifisert, hvilket vil si, at den er særdeles ren. Pure-Max er en av de ledende teknologier til screening og rensing av uønskede partikler som pesticider, tungmetaller, furaner (skadelige partikler, som utvikles i forbindelse med avbrenning) m.v. En PureMax-sertifisering innebærer, at innholdet av flere av disse stoffene ligger betydelig under de grenseværdiene, som er fastsatt for fisk og fiskeoljeprodukter.

Inntak av store mengder av flerumettede fettsyrer øker behovet for samtidig inntakelse av antioksidanter. Dette behovet dekkes i Bio-Sport ved en daglig tablett.

Bio-Sport inneholder bl.a. 100 µg selen i form av Pharma Nords patenterte, organiske og lettopptakelige Seleno-Precise® selengjær.

### Gode kilder til essensielle fettsyrer og antioksidanter

Det finnes essensielle fettsyrer og antioksidanter i en rekke matvarer. Gode kilder til disse stoffer er blant annet:

- fet fisk
- grønne grønnsaker
- agurkurt
- lever
- nøtter
- hvitløk