



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Erkekler de dahil olmak üzere herkesin kalsiyum ve D vitamini ihtiyacını karşılaması çok önemlidir. Kalsiyum için en önemli kaynak süttür. Dolayısıyla, peynir ve yoğurt gibi ürünler de bol miktarda kalsiyum içerirler. Ayrıca kuru fasulye, lahana ve karnabahar gibi gıdalarda da bir miktar kalsiyum bulunur. Örnek vermek gerekirse, bir kase yoğurtta 415 mg., bir bardak sütte 300 mg., 40 gr. peynirde 200 mg., bir porsiyon fasulyede 128 mg., karnabaharda 94 mg. kalsiyum bulunur. Kişinin günlük kalsiyum ihtiyacını karşılaması için günde 2-3 porsiyon süt ürünü (mesela 3 bardak süt) ile bir o kadar da kalsiyum içeren sebze yemesi gerekir. Özellikle yaş ilerledikçe kalsiyum ihtiyacı arttığı için, içilmesi gereken süt miktarı artacaktır. Bu sefer de sütteki yağlı maddeler, kolesterol açısından sorun yaratmaya başlar. Bunun çaresi de yağı alınmış süt ve süt ürünleri tüketmek ya da kalsiyum takviyeleri kullanmak olabilir.

Kalsiyumdan vücudun yararlanmasını etkileyen bir başka etken de D vitamindir. Güneş altında vücut tarafından üretilen D vitamini, takviye şeklinde de alınabilir. D vitamini eksikliği varsa alınan kalsiyumdan yararlanmak söz konusu değildir. Günlük 2000 mg.'a kadar kalsiyum içeren takviyeler rahatlıkla alınabilir. Ancak bu miktarın, yani 2000 mg.'ın üzerindeki dozların doktor kontrolünde kullanılması gerektiğini unutmamak gerekir. Ayrıca herhangi bir hasssiyetiniz ya da rahatsızlığınız var ise, ürünü kullanmadan evvel mutlaka doktorunuza danışmanız gerektiğini sizlere yine hatırlatmak isterim.

Herbalife Xtra-Cal tabletlerinin içinde kalsiyum karbonat ve kalsiyum sitrat bulunur. Bunların yanı sıra, D vitamini de içerir. Bu D vitamini içeriği sayesinde de, kalsiyumun

vücudumuzda daha iyi emilimini sağlar. Hem erkekler hem de kadınlar için günde 3 kez yemeklerle birlikte Xtra-Cal alınmasını önermekteyiz.

Sağlıklı ve mutlu bir hafta geçirmeniz dileğiyle...

Prof. Dr. Banu Çaycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi