

# Vitamine C1000 Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



## Wat is vitamine C?

Vitamine C (ook wel ascorbinezuur genoemd) is veruit de meest bekende vitamine, en dat is niet zonder reden. Vitamine C is namelijk een essentiële vitamine voor je immuunsysteem. Maar ook bij tal van andere functies speelt vitamine C een belangrijke rol:

- Verbetert de ijzeropname
- Rol als antioxidant (vangt schadelijke vrije radicalen op)
- Beschermst tegen invloeden van buitenaf, zoals vervuiling en zonlicht
- Helpt bij de opbouw van collageen in de huid, botten en gewrichten
- Speelt een rol bij de energiestofwisseling en helpt bij vermoeidheid

Vitamine C is voornamelijk te vinden in groenten en fruit. Normaal gesproken voldoet een gevarieerde voeding in de basisbehoefte van vitamine C. Fanatieke sporters belasten hun lichaam echter zwaarder. Wie zijn of haar lichaam dag-in-dag-uit op de proef stelt, kan ervoor kiezen om een vitamine C supplement te gebruiken.

## Vitamine C supplement voor sporters

Vitamine C is extra interessant voor sporters, omdat het bijdraagt aan het behoud van een sterke weerstand tijdens en na fysieke inspanning<sup>1</sup>. Daarom nemen veel sporters een vitamine C supplement tijdens zware trainings- en wedstrijdperioden. Ook ondersteunt vitamine C de weerstand in een koude omgeving<sup>1</sup>. Dit maakt een vitamine C supplement ideaal om te nemen tijdens de herfst- en wintermaanden en in koude landen.

## Momenten waarop een vitamine C supplement extra interessant is:

- Tijdens zware trainings- en wedstrijdperioden
- Internationaal reizen
- In een koude omgeving, bijvoorbeeld tijdens de herfst- en wintermaanden
- Training of wedstrijden op hoogte
- Bij een verhoogde ijzerbehoefte
- Voor de aanmaak van kraakbeen in de gewrichten
- Bij blootstelling aan schadelijke stoffen zoals smog, rook en uv-straling

## Vitamine C en ijzeropname

Vitamine C helpt bij de opname van plantaardig ijzer. Voldoende ijzer is cruciaal voor een sporter, omdat ijzer een belangrijke rol speelt bij de aanmaak van rode bloedcellen en dus bij het zuurstoftransport in je lichaam. IJzer uit dierlijke producten wordt door je lichaam beter opgenomen dan ijzer uit plantaardige bronnen. Daarnaast kan zware inspanning een negatief effect hebben op de opname van ijzer uit je voeding. Wanneer je als sporter weinig of geen vlees eet, is het dus lastiger om voldoende ijzer op te nemen. Een vitamine C supplement kan helpen om de opname van plantaardig ijzer te vergroten.

## Vitamine C supplement tijdens hoogtestage

Hoogtestages zijn een bekend fenomeen in de sportwereld. Op hoogte is de luchtdruk lager en is er dus minder zuurstof in de lucht. Om hiermee om te gaan past het lichaam zich aan door de aanmaak van extra rode bloedcellen te stimuleren. Hiervoor is voldoende ijzer nodig. Omdat vitamine C bijdraagt aan de opname van ijzer, is het aan te raden om een vitamine C supplement te nemen tijdens een hoogtestage.

## NZVT-gecertificeerd

Vitamine C1000 Gold is geproduceerd volgens de (doping)normen van het NZVT systeem en bevat daarom het NZVT logo. Vitamine C1000 Gold kan dus met zekerheid door topsporters gebruikt worden. Zo kan de sporter zich onbezorgd concentreren op het leveren van optimale sportprestaties.

## Aanvullende informatie

Dit product is vrij van bekende allergenen en geschikt voor vegetariërs en veganisten.

## Geadviseerd gebruik

Dagelijks 1 capsule met een ruime hoeveelheid water innemen. Bij voorkeur in combinatie met een maaltijd.

## Health Claims

- Antioxidant
- Ondersteunt de weerstand
- Bevordert de weerstand tijdens en na fysieke inspanning
- 1000 mg vitamine C per vegetarische capsule
- Bevordert de energiestofwisseling

**SPORT**  
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS



# Vitamine C1000 Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



## Samenstelling per dagdosering (1 capsule)

Ingredient	Hoeveelheid	% RI	Verbinding
Vitamine C	1000 mg	1250%	

RI = Referentie inname / \* RI niet bepaald



**SPORT**  
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS

