

Für Sie aufeinander abgestimmt.



Tromcardin® duo finden Sie in Ihrer Apotheke.

Packungsgröße

90 Tabletten

PZN 9647737

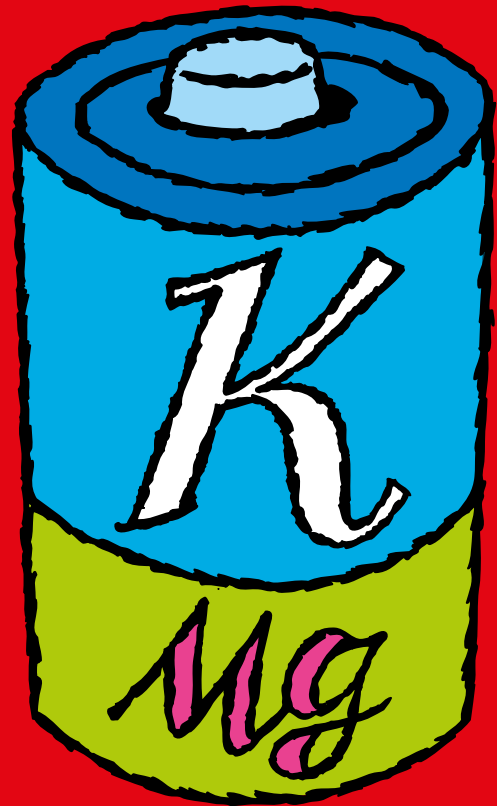
Verzehrempfehlung

3 – 4 Tabletten täglich

Tromcardin® duo, Nahrungsergänzungsmittel (NEM) zur Unterstützung der normalen Muskelfunktion.

9102495

Was die Muskelfunktion unterstützt.








Gemeinsam stark. Der Muskel braucht Kalium und Magnesium.

Kalium und Magnesium sind lebenswichtige Mineralstoffe, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Beide sind wichtig für den Energiestoffwechsel und die Belastbarkeit der Muskeln und unterstützen so deren Leistungsfähigkeit.

Wussten Sie schon ...,

... in welchen Lebensmitteln besonders viel Kalium und Magnesium enthalten sind?*

Kalium	Magnesium		
380 mg	36 mg	Bananen	
660 mg	181 mg	Erdnüsse	
554 mg	58 mg	Spinat	
220 mg	92 mg	Weizenvollkornbrot	
411 mg	20 mg	Kartoffeln	

* Angaben je 100 g

Übrigens: Kalium und Magnesium sind wasserlöslich!

Bei der Zubereitung z.B. von Kartoffeln sollten Sie diese nicht zu klein schneiden und nicht zu viel Wasser nehmen, damit Sie möglichst viel von den wertvollen Nährstoffen erhalten und nicht mit dem Kochwasser wegschütten!



Unter Belastung stark sein.

Manchmal eine echte Herausforderung – Alltagssituationen, die Ihnen bestimmt bekannt vorkommen:

Aktenberg: Sie stehen am Schreibtisch, Berge von Akten türmen sich vor und neben Ihnen. Die Aussichten auf einen ruhigen Abend trüben sich.

Einkaufen: Ihre Taschen sind schwer, die Arme werden gefühlt immer länger. Der Fahrstuhl ist defekt. Die Treppenstufen wollen nicht enden. Ihr Handy klingelt.

Auf dem Spielplatz: Ihre Enkelkinder im Schlepptau auf dem Spielplatz. Plötzlich ein Geschrei. Die Enkeltochter ist von der Schaukel gefallen, und der Enkelsohn hat sich mit einem Spielkameraden gegenseitig den Sand ins Gesicht geschaufelt. Wohin gehen Sie zuerst?

Täglich Kalium und Magnesium.

Ein Erwachsener sollte durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung täglich ca. 2 g Kalium und etwa 375 mg Magnesium zu sich nehmen. Unter Belastung kann jedoch ein erhöhter Bedarf an Kalium und Magnesium entstehen, der durch die normale Nährstoffzufuhr nicht immer gedeckt wird. Den zusätzlichen Bedarf zur Unterstützung der normalen Muskelfunktion können Sie durch gezielte Nahrungsergänzung decken.