



DeBa Pharma
quality for your health

voedingssupplementen & sportvoeding



Overzicht sportproducten

-  Energie
-  Uithouding
-  Algemene gezondheid
-  Kracht
-  Recuperatie

5 pijlers voor sublieme sportprestaties

Met **Deba Pharma** bieden wij tal van kwalitatieve supplementen aan (zo'n 180). Onder dit aanbod zitten ook heel wat uitstekende sportvoedingssupplementen om uw sportprestaties naar een hoger niveau te brengen.

Onze supplementen in de sportwereld hebben toepassing op de volgende 5 pijlers:

- **Energie**
- **Kracht**
- **Uithouding**
- **Recuperatie**
- **Algemene gezondheid**

Bij iedere fysieke inspanning heeft uw lichaam de nodige voedingsstoffen nodig om optimaal te kunnen presteren.

Via deze folder geven we u per pijler het overzicht mee van onze specialiteiten.

Al onze supplementen zijn van hoogwaardige kwaliteit en voorzien van een notificatienummer conform de Belgische wetgeving. Onze producten zijn te verkrijgen bij elke apotheek met vermelding van het CNK-nummer. Dit nummer staat in deze folder ook telkens bij ieder product vermeld.

Voor meer advies of specifieke wensen kunt u ons altijd contacteren via info@debapharma.be of **056 42 64 71**. Daarnaast kunt u ook altijd info inwinnen bij uw apotheek of (sport)arts.



Al onze producten kunt u raadplegen op onze website: www.debapharma.be

(Versie 2)

Onze locatie

Sinds oktober 2018 zijn wij actief op onze nieuwe locatie te Kortrijk (bedrijvenzone Ter Doenaert – nabij Pottelberg). Deze locatie biedt ons nog meer mogelijkheden op vlak van productontwikkeling en klantenfocus.

Bovendien dragen wij een superieure kwaliteit (goed opneembare vormen, juiste doseringen en zoveel mogelijk vrij van allergenen) hoog in het vaandel en daar beloven wij u verder aan te werken.



Onze verpakkingen

We hebben ons productgamma ingedeeld in 8 categorieën. Aan iedere categorie kennen we een aangename, opvallende kleur toe wat leidt tot een beter inzicht in ons assortiment.

Een overzicht van de 8 categorieën

Blauw
Vitaminen en mineralen



Rood
Aminozuren



Roze/rood
Darmflora en enzymen



Geel
Essentiële vetzuren



Paars
Antioxidanten



Groen
Phytopreparaten



Oranje
Specialiteiten



Appelblauwzeegroen
Essentiële oliën & bijenproducten



Ook onze sportdranken kregen een leuke update



Productoverzicht per pijler

Energie

D-Ribose	pg. 8
L-Carnitine	pg. 9
Guarana	pg. 10
Ginseng-Forte	pg. 11
Make My Day	pg. 12
Astragalus Complex.....	pg. 13
Ashwagandha	pg. 14
Spirulina	pg. 15
Maca-500	pg. 16
Vitamine B12-aktief 1000 mcg	pg. 17
Chlorella.....	pg. 18

Kracht

Creatine monohydraat.....	pg. 20
H.M.B.	pg. 21
Zink-forte	pg. 22
Amino-1000.....	pg. 23
Zinkcitraat-plus.....	pg. 24

Uithouding

Resveratrol-Forte.....	pg. 26
Enduraforte	pg. 27
Q10	pg. 28
Supranoxydal-Forte	pg. 30
IJzer complex	pg. 31
IJzerbisglycinaat met vitamine C <i>Nieuw</i>	pg. 31
Acidomin.....	pg. 32
L-Carnitine	pg. 33
Chlorofyl.....	pg. 34
L-Arginine Forte.....	pg. 35
Hydroxytyrosol Forte	pg. 36
Beta-alanine.....	pg. 37

Productoverzicht per pijler

Recuperatie

Amino-1000.....	pg. 40
Super Recup.....	pg. 41
Whey Proteïne Isolaat (vanille of chocolade).....	pg. 42
BCAA.....	pg. 44
L-Glutamine.....	pg. 45
MSM-Arnica crème.....	pg. 46

Algemene gezondheid

Mineral Complex.....	pg. 48
Supravit.....	pg. 49
Magneforce.....	pg. 50
Magnesiumtauraat.....	pg. 51
MSM-750.....	pg. 52
Folium Aktief.....	pg. 53
Vitamine C.....	pg. 54



Energie



DeBa Pharma
quality for your health



D-Ribose

Bij intensieve inspanningen gebeurt de afbraak van ATP dermate snel of wordt ATP dermate traag aangemaakt dat er een nijpend tekort ontstaat. De inname van D-Ribose draagt bij tot een verhoging van uw ATP-reserve wat voor extra energie zorgt. Het zorgt bovendien ook voor het verkorten van de hersteltijd na zware inspanningen.



- db** Speelt een belangrijke rol bij de energiehuishouding
- db** Draagt bij tot het verhogen van de ATP-reserve
- db** Draagt bij tot een kortere hersteltijd na zware inspanningen

Samenstelling

D-Ribose.....100 / 250 g

Beschikbaarheid

Verpakking

	CNK
Poeder - 100 gram.....	1543-420
Poeder - 250 gram.....	4109-286

Gebruik

1 à 6 afgestreken maatschepje(s) oplossen in 250 à 500 ml plat water. De helft uitdrinken zo kort mogelijk voor training/wedstrijd, andere helft halverwege training/wedstrijd.

Ook perfect te combineren met onze koolhydatendrank 'Make My Day' (zie pg. 12).

Belangrijk: de maximale werking van D-Ribose vindt plaats na 45 minuten.

L-Carnitine

500 mg

De rol van het aminozuur L-Carnitine berust voor een groot deel op zijn rol bij de energieprocessen in de cel. Het bevordert de energieproductie in de spiercellen en verbetert de zuurstofopname. L-Carnitine is een belangrijk supplement bij de vetstofwisseling. L-Carnitine innemen voor het sporten zorgt voor extra vetverbranding. Het brengt de vetzuren naar de mitochondriën waardoor deze sneller ter beschikking zijn voor de verbranding en de daarmee gepaard gaande levering van energie.



- ▣ Speelt een belangrijke rol bij de vetverbranding
- ▣ Draagt bij tot een goed spierherstel na inspanningen
- ▣ Draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid
- ▣ Speelt een belangrijke rol bij het uithoudingsvermogen

Samenstelling per v-capsule

L-Carnitine.....	500 mg
L-Lysine HCL.....	5 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
60 v-capsules.....	1480-417

Gebruik

1 à 2 capsules per dag, of zoals voorgeschreven.

Tip



Ook de geacetyleerde vorm van Carnitine hebben wij in ons gamma: Acetyl-L-Carnitine.

Guarana

550 mg

Guarana is rijk aan cafeïne en verbetert de energiebalans, verhoogt de uithouding en vermindert het vermoeidheidsgevoel. Het brengt de stofwisseling in de spiercellen naar een hoger niveau wat een prestatiebevorderend effect geeft. Tevens stimuleert Guarana de vetverbranding tijdens het sporten.



- cb** Draagt bij tot een betere stofwisseling in de spiercellen
- cb** Draagt bij tot betere prestaties
- cb** Speelt een belangrijke rol bij de vetverbranding
- cb** Verbetert uw explosiviteit

Samenstelling per v-capsule

Guarana (12% cafeïne)..... 550 mg

Beschikbaarheid

Verpakking **CNK**
60 v-capsules.....3243-839

Gebruik




2 à 4 capsules voor en tijdens de fysieke activiteit.

Ginseng-Forte

500 mg

Ginseng (Panax Ginseng C.A. Meyer) is een adaptogeen. Adaptogenen dragen bij tot een betere prestatie, zowel op mentaal alsook op fysisch vlak: een groter fysiek uithoudingsvermogen en stressbestendigheid. Het draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem en ondersteunt de energiebalans.



-  Is een adaptogeen
-  Speelt een belangrijke rol bij de energiehuishouding
-  Draagt bij tot een beter fysiek uithoudingsvermogen

Samenstelling per v-capsule

Panax Ginseng (24% ginsenosides - CA Meyer) 500 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
50 v-capsules	1496-702
100 v-capsules	1496-777

Gebruik

1 à 2 capsules per dag met wat water innemen, of zoals voorgeschreven.

Make My Day

Lemon & Orange

Make My Day levert een isotone energierijke sportdrink, rijk aan verschillende koolhydraten. Make My Day is uitermate geschikt als energiebron tijdens langdurige inspanningen.

Door de combinatie van verschillende suikers zorgt deze energiedrank voor energie op korte, middellange en lange termijn. De optimale combinatie van koolhydraten in deze energiedrank zorgt ervoor dat deze zonder maag/darmklachten kan gebruikt worden, wat leidt tot een uitstekende verdraagzaamheid.

Bij inspanningen die elkaar opvolgen is het ook raadzaam om Make My Day binnen het uur na de inspanning te gebruiken.



- ☞ Superieure energiebron
- ☞ Voorkomt vermoeide benen
- ☞ Ideaal voor, tijdens en na de inspanning
- ☞ Draagt bij tot de instandhouding van de uithoudingsprestaties tijdens langdurige uithoudingsinspanningen

Samenstelling Make My Day Lemon

Maltodextrine.....
Dextrose.....
Saccharose.....
Citroenzuur.....
Rijstzetmeel.....
Natuurlijk citroenaroma.....

Samenstelling Make My Day Orange

Maltodextrine.....
Dextrose.....
Saccharose.....
Citroenzuur.....
Rijstzetmeel.....
Natuurlijk orange aroma.....
Bietenrood.....

Beschikbaarheid

Verpakking

1200 gr (Lemon).....	CNK 1496-926
1200 gr (Orange).....	1339-357

Gebruik

3 à 4 afgestreken maatschepjes in 500 ml water. Gebruik in porties verdeeld voor en tijdens de inspanning, in de wedstrijdpaauze of als recuperatie na de wedstrijd.




Voor extra energie kan hier D-Ribose aan toegevoegd worden (zie pg. 8).

Astragalus Complex

Astragalus draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme en uithoudingsvermogen. De combinatie met Uncaria Tomentosa zorgt voor een hoger energiepeil en ontdoet ons van alle toxiciteit.

Astragalus draagt bij tot de instandhouding van het immuunsysteem en de vermindering van vermoeidheid door psychische en fysieke stress. Het bevordert tevens de zuurstofvoorziening.



-  Draagt bij tot een betere conditie
-  Bevordert de energiestofwisseling
-  Geeft u een energieboost

Samenstelling per v-capsule

Astragalus membranaceus extract (16% polysachariden)	400 mg
Uncaria tomentosa extract	120 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
120 v-capsules	2750-743

Gebruik

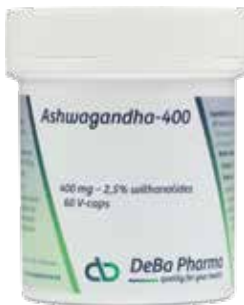
2 tot 4 capsules per dag, met wat water innemen.





Ashwagandha

400 mg

Ashwaganda (een adaptogeen kruid) (EFSA-ID 3251) ondersteunt het geestelijk en lichamelijk prestatievermogen. Het draagt bij tot de instandhouding van de witte bloedcellen (immuniteit). Ondersteunend in periodes van vermoeidheid (EFSA_ID2183).

Ideaal voor sporters die te kampen hebben met een zwakke weerstand, stress en rusteloosheid.



-  Draagt bij tot een betere uithouding
-  Draagt bij tot een beter prestatievermogen
-  Draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem
-  Verbeterd de stressbestendigheid

Samenstelling per v-capsule

Withania somnifera extract (2,5% withanolides) 400 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
60 v-capsules	3319-811

Gebruik

1 à 2 capsules per dag, met wat water innemen.

Spirulina

500 mg

Spirulina bevat 65% eiwit, wat het tot de rijkst gekende eiwitbron maakt. Het bevat alle acht essentiële aminozuren en is daarmee een bron van hoogwaardig plantaardig eiwit.

Daarnaast bevat het van nature uit ook alle vitaminen en mineralen en in het bijzonder Chlorofyl. Omwille van de aanwezigheid van vitaminen en aminozuren wordt Spirulina voorgesteld bij mentale of fysieke vermoeidheid en gebrek aan energie. Daarom is het onmisbaar bij een verhoogde fysieke activiteit.



- cb Draagt bij tot een energieleverend metabolisme**
- cb Draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid.**
- cb Rijke bron van vitaminen, mineralen, essentiële vetzuren, aminozuren en plantaardige eiwitten**

Samenstelling per tablet

Spirulina platensis (Spirulina) 500 mg- 100% organisch,
gecertificeerd door de Soil association

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
250 tabletten	2105-369
1000 tabletten	2105-377

Gebruik

3 à 6 tabletten per dag.

Sporters: 6 tot 12 tabletten per dag met wat water innemen.




Maca-500

500 mg

Maca (*Lepidium myenii*) of ook wel Peruviaanse ginseng genoemd behoort tot de knolgewassen van de familie Brassicaceae. De wortel van deze plant bevat tal van belangrijke inhoudsstoffen die een sterke werking hebben op diverse processen in het lichaam. Het behoort tot de adaptogenen. Adaptogenen ondersteunen het lichaam bij het omgaan met fysiologische en psychologische stressfactoren.

Maca verhoogt de vitaliteit en energiebalans bij man en vrouw. Het ondersteunt het libido en zorgt voor een betere stressbestendigheid. Dagelijks gebruik van 1000 mg maca of meer helpt prestaties te verbeteren en verhoogt de vitaliteit (EFSA-ID 3864).



-  Draagt bij tot een beter uithoudingsvermogen
-  Verhoogt de stressbestendigheid
-  Helpt prestaties te verbeteren

Samenstelling per v-capsule

Lepidium myenii extract (4-8:1) (Maca wortel) 500 mg

Beschikbaarheid

Verpakking **CNK**
60 v-capsules 3668-373

Gebruik

1 à 2 capsules per dag, met wat water innemen.

Vitamine B12-actief 1000 mcg

Sublinguale tabletten (kersensmaak)

Vitamine B12 draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme en de vermindering van vermoeidheid. Bovendien speelt het een belangrijke rol bij de normale vorming van de rode bloedcellen en tot de normale werking van het immuunsysteem. Onze vitamine B12 bieden we aan in zijn actieve vorm: methylcobalamine wat zorgt voor een goede opneembaarheid. Extra: bepaalde medicatie zoals maagzuurremmers kunnen een tekort aan vitamine B12 veroorzaken!



- cb** Draagt bij tot de vorming van rode bloedcellen
- cb** Draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid
- cb** Draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme

Samenstelling per zuigtablet

Vitamine B12, methylcobalamine 1000 mcg

Beschikbaarheid

Verpakking

100 zuigtabletten..... **CNK**
3444-387

Gebruik

1 zuigtablet per dag, onder de tong laten smelten, of zoals voorgeschreven.

Chlorella

500 mg

Chlorella wordt gekenmerkt door de aanwezigheid van chlorofyl. Chlorella is tevens extreem eiwitrijk (50 – 60%) en bevat veel essentiële vetzuren, RNA/ DNA, vitamine B12 en Chlorofyl. Chlorella draagt bij tot de instandhouding van de energiehuishouding en ontzuring van het lichaam.



- db** Bevat een hoog gehalte chlorofyl, wat bijdraagt tot een energieleverend metabolisme
- db** Bevat heel veel essentiële nutriënten alsook een hoog gehalte plantaardig eiwit, vezels, vitaminen en mineralen, carotenoïden
- db** Draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid

Samenstelling per 2 tabletten

Chlorella pyrenoidiosa (gebroken celwand).....1000 mg

Levert

Proteïne 591 mg
Bèta-caroteen600 mcg
Vitamine B12.....1 mcg
IJzer.....1 mg
Zink.....0,7 mg
Chlorofyl 25 mg
RNA 30 mg
DNA.....2,75 mg

Beschikbaarheid

Verpakking **CNK**
240 tabletten.....3365-590

Gebruik

3 tabletten 2 maal per dag, met wat water innemen tijdens de maaltijden.



Kracht



DeBa Pharma
quality for your health







Creatine monohydraat

Poeder of capsules

Creatine monohydraat is een heel sterke energieleverancier op korte termijn. Het verhoogt uw prestatie op een significante wijze tijdens een intensieve en kortdurende inspanning. Creatine draagt bij tot een toename van de spiermassa en een betere explosieve kracht.



-  Draagt bij tot de groei van spiermassa
-  Draagt bij tot extra spieropbouw
-  Geeft u een energieboost
-  Verbeterd uw explosiviteit

Samenstelling

Creatine monohydraat..... 100% zuiver

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
100 v-capsules.....	1496-686
Poeder - 100 gram.....	1304-153
Poeder - 250 gram.....	1304-161
Poeder - 500 gram.....	1304-179
Poeder - 1000 gram.....	1460-591

Gebruik

Capsules: 2 tot 6 capsules per dag met wat water, bij voorkeur bij de maaltijd. Dagen van de training of wedstrijd 2 tot 6 capsules 30 min. tot 1u voor de inspanning.

Poeder: Bij training 1 maatschepje, oplossen in water, 30min tot 1u voor de training.
Bij explosieve sporten (tennis, squash, voetbal, waterpolo, tijdrijden, veldrijden,...) kan volgend schema gevolgd worden naar de wedstrijd toe:

- 4 dagen voor de wedstrijd: 1 maatschepje
- 3 dagen voor de wedstrijd: 1 maatschepje
- 2 dagen voor de wedstrijd: 2 x 1 maatschepje
- 1 dag voor de wedstrijd: 3 x 1 maatschepje
- Dag van de wedstrijd: 3 x 1 maatschepje of 2 x 1,5 maatschepje

Telkens met wat water (150 ml) of met onze energydrink 'Make My Day' orange of citroen (zie pg. 12).

H.M.B.

750 mg

H.M.B. (hydroxy-methyl-butyraat) is een metaboliet van L-leucine. Het stimuleert spierherstel en bevordert spieropbouw. Bovendien vermindert het spierafbraak. Dit product is ideaal bij de start van het nieuwe seizoen, op het moment dat de trainingen terug wat intensiever worden.



-  Draagt bij tot extra spierkracht
-  Draagt bij tot extra spieropbouw
-  Extra vetverbranding
-  Ideaal bij de start van het nieuwe seizoen

Samenstelling per tablet

H.M.B. (hydroxy-methyl-butyraat).....750 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
60 tabletten.....	1555-135
120 tabletten.....	1555-143




Gebruik

2 tot 4 tabletten per dag, met wat water, 's avonds 1u voor het slapengaan.

Zink-forte

Zink speelt een heel belangrijke rol als cofactor van vele enzymen en is van belang bij de koolhydraatstofwisseling. Zinkdeficiëntie komt bij heel wat sporters voor (zeker bij kracht en explosieve sporters). Zink speelt hier een belangrijke factor daar er veel lactaat gevormd wordt. Het draagt bij tot extra spierkracht en spieropbouw.



-  Draagt bij tot extra spiermassa
-  Draagt bij tot de instandhouding van een normaal testosterongehalte in het bloed
-  Draagt bij tot de instandhouding van het immuunsysteem

Samenstelling per 1/2 tablet

Zink (als monomethionine) 22,50 mg

Beschikbaarheid

Verpakking

	CNK
50 tabletten	1497-114
100 tabletten	1497-122

Gebruik

1/2 tablet of zoals voorgeschreven.

Amino-1000

Amino-1000 is een unieke samenstelling van alle essentiële en niet essentiële aminozuren. Aminozuren zijn niet alleen de bouwstenen van eiwitten in de spieren maar ook belangrijke voorlopers van neurotransmitters. De afzonderlijke aminozuren, aanwezig in deze formule, hebben elk hun specifieke functies waardoor ze in iedere sporttak als suppletie kunnen toegepast worden. Na het sporten is het belangrijk om het lichaam te voorzien van de nodige eiwitten zodat uw lichaam sneller recupereert. Omwille van deze reden ondersteunt Amino-1000 uw sportprestaties. Kan ook ingeschakeld worden bij krachtporten. De Vitamine B6 in deze formule is belangrijk voor de omzetting van de aanwezige aminozuren.



-  Draagt bij tot betere sportprestaties
-  Geeft extra power
-  Zorgt tevens voor een goede recuperatie

Samenstelling per 3 v-capsules

L-Alanine	60 mg	L-Methionine	150 mg
L-Arginine.....	180 mg	L-Ornithine	45 mg
L-Carnitine.....	30 mg	L-Phenylalanine	90 mg
L-Cysteine.....	75 mg	L-Proline.....	30 mg
L-Glutamine	180 mg	L-Serine.....	30 mg
L-Glycine	180 mg	L-Threonine.....	30 mg
L-Histidine.....	45 mg	L-Tyrosine.....	150 mg
L-Isoleucine.....	120 mg	L-Valine.....	60 mg
L-Leucine.....	120 mg	Glutaminezuur	150 mg
L-Lysine.....	150 mg	Vitamine B6 (pyridoxine).....	6 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
120 v-capsules	1742-030

Gebruik

2 à 3 capsules per dag.

Zinkcitraat-plus

Zink speelt een heel belangrijke rol als cofactor van vele enzymen en is van belang bij de koolhydraatstofwisseling. Zinkdeficiëntie komt bij heel wat sporters voor (zeker bij kracht en explosieve sporten). Zink speelt hier een belangrijk rol daar er veel lactaat gevormd wordt. Het draagt bij tot extra spierkracht en spieropbouw.

Onze Zinkcitraat bevat extra vitamine C wat bijdraagt tot de instandhouding van de normale werking van het immuunsysteem. Daarnaast bevat het ook extra vitamine B6 wat bijdraagt tot een betere energiestofwisseling.



- DeBo** Draagt bij tot extra spiermassa en spierkracht
- DeBo** Draagt bij tot de instandhouding van een normaal testosteron gehalte in het bloed
- DeBo** Draagt bij tot een betere energiestofwisseling
- DeBo** Draagt bij tot de instandhouding van het immuunsysteem

Samenstelling

Zink (uit zinkcitraat)	15 mg
Vitamine C (ascorbinezuur)	60 mg
Vitamine B6 (Pyridoxine Hcl).....	.6 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
60 V-capsules	2656-049

Gebruik

1 capsule per dag of zoals voorgeschreven.



Uithouding



DeBa Pharma
quality for your health

Resveratrol-Forte

100 mg

Resveratrol is een alomgekende stof in de sportwereld en draagt bij tot de instandhouding van de rode bloedcellen. De rode bloedcellen zijn belangrijk bij het transport van zuurstof in ons lichaam. Resveratrol zorgt er dus voor dat uw spieren voldoende worden voorzien van zuurstof waardoor krampen worden voorkomen.



- db** Draagt bij tot de instandhouding van de rode bloedcellen
- db** Zorgt voor extra zuurstoftoevoer naar de spieren

Samenstelling per v-capsule

Resveratrol.....100 mg

Beschikbaarheid

Verpakking **CNK**
60 v-capsules.....2496-966




Gebruik

1 capsule per dag bij het ontbijt, of zoals voorgeschreven.

Enduraforte

Enduraforte is een product om de uithouding op lange termijn te bevorderen. De synergie van de 5 aanwezige producten (Q10, Octacosanol, Dimethylglycine (B15), Koreaanse Ginseng & Siberische Ginseng) zorgt voor tal van voordelen tijdens het sporten: het gaat vermoeidheid tegen, het optimaliseert de productie van energie (ATP), het draagt bij tot de instandhouding van de rode bloedcellen en speelt een belangrijke rol bij het verbeteren van het prestatievermogen.



-  Draagt bij tot een beter prestatievermogen
-  Draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid
-  Draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme

Samenstelling per 2 v-capsules

Coenzyme Q-10.....	30 mg
Octacosanol.....	5000 mcg
Dimethylglycine.....	230 mg
Koreaanse Ginseng extr.....	125 mg
Eleutherococcus extr. (Sib. Ginseng).....	125 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
30 v-capsules.....	1180-694
60 v-capsules.....	2108-124

Gebruik

1 à 2 capsules per dag, voor ontbijt, of zoals voorgeschreven.

Tip

In onze Enduraforte is Coenzyme Q-10 toegevoegd. Q10 gaat vermoeidheid tegen en optimaliseert de productie van energie.




Meer info over Q10 zie volgende pagina's.

Q10

Co-enzym Q10 is een belangrijke stof bij de aanmaak van energie en geeft ondersteuning aan onze hart-, spier- en levercellen. Het gaat tevens vermoeidheid tegen en fungeert als antioxidant.

Onze Q10 hebben we in 4 verschillende dosissen: 30 mg, 60 mg, 100 mg en 180 mg. Voor sporters zijn de te adviseren dosissen 100 mg en 180 mg. Buiten het seizoen kan een onderhoudsdosis van 60 mg voldoende zijn.



-  **Zorgt voor de aanmaak van energie**
-  **Vermindert vermoeidheid**
-  **Fungeert als antioxidant**

Deba Q10



Samenstelling per v-capsule

Coenzym Q10	30 mg
Lecithine (als emulgator voor CoQ10).....	150 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
30 V-capsules	1202-878
90 V-capsules	1202-894
180 V-capsules	1480-102

Gebruik

1 à 3 capsules per dag tijdens de maaltijd, of zoals voorgeschreven.

Supra Q10



Samenstelling per v-capsule

Coenzyme Q10	60 mg
Lecithine (als emulgator voor CoQ10).....	150 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
60 V-capsules	1078-690

Gebruik

1 à 2 capsules per dag tijdens de maaltijd, of zoals voorgeschreven.

Q10 100 mg



Samenstelling per softgel

Coenzyme Q10	100 mg
Lecithine (als emulgator voor CoQ10).....	35 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
30 softgels	3241-460
90 softgels	3241-502
180 softgels	3241-536

Gebruik

1 à 2 softgels per dag tijdens de maaltijd of zoals voorgeschreven.

Ultra Q10



Samenstelling per v-capsule

Coenzyme Q10	180 mg
Lecithine (als emulgator voor CoQ10).....	150 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
60 V-capsules	1552-678

Gebruik

1 capsule per dag tijdens de maaltijd of zoals voorgeschreven.

Supranoxydal-Forte

Super antioxidant complex

Supranoxydal-forte is een compleet antioxidant met zowel vitaminen, aminozuren, mineralen en fytonutriënten. Als sporter wordt uw lichaam tot het uiterste gedreven. De anti-oxidatieve werking zorgt voor een hogere weerbaarheid en beschermt de lichaamscellen tegen vrije radicalen. Sporters hebben meer nood aan antioxidanten gezien hun zware fysieke inspanningen en intensieve trainingen.



- Neutraliseert vrije radicalen
- Draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid
- Optimaliseert het uithoudingsvermogen

Samenstelling per v-capsule

Natural bèta-caroteen complex	7,2 mg	N-Acetyl-L-Cysteine	25 mg
Vitamine C	180 mg	Alfa-Liponzuur	12,5 mg
Vitamine E (d-alfatocoferol)	30 mg	Bioflavonoïden complex	50 mg
Vitamine B6 (pyridoxine HCL)	6 mg	Coenzyme Q10	7,5 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	4,8 mg	Lycopen	0,25 mg
Zink (citraat)	10 mg	Mariadistel extr. (80% silymarine)	25 mg
Mangaan (citraat)	1,5 mg	Ginkgo biloba extr.	15 mg
Selenium (methionine)	50 mcg	OPC (druivenpittenextract)	15 mg
Koper (citraat)	0,5 mg	Broccoli-extract (10% glucoraphanin)	2,5 mg
L-Taurine	50 mg	Groene thee extract (35% polyfenolen)	25 mg
L-Methionine	25 mg	Rozemarijn extract	25 mg
L-Glutathion reduced	12,5 mg		

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
60 v-capsules	2176-212
120 v-capsules	2176-220

Gebruik

1 capsule per dag of zoals voorgeschreven.

IJzer complex

IJzer is een belangrijk mineraal in het menselijk lichaam omdat het deel uitmaakt van het transport van zuurstof naar de spieren en andere organen. IJzer is belangrijk bij de instandhouding van de rode bloedcellen en ondersteunt het immuunsysteem. Een tekort aan ijzer kan leiden tot een tekort aan zuurstof naar de weefsels wat resulteert in een dalend vermogen van de spier om de zuurstof om te zetten in energie.



- cb Draagt bij tot een normaal zuurstoftransport in het lichaam**
- cb Draagt bij tot de normale vorming van de rode bloedcellen en hemoglobine**

Samenstelling per v-capsule

IJzer (ijzerfumaraat).....	25 mg
Vitamine B12 (Methylcobalamine)	3 mcg
Foliumzuur (Methyltetrahydrofolaat – MTHF).....	400 mcg
Koper (gluconaat).....	0,5 mg
Vitamine C	180 mg
GSH-Red. L-Glutathion.....	10 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
60 v-capsules	1433-465

Gebruik

1 capsule per dag of zoals voorgeschreven.



IJzerbisglycinaat met vitamine C

Deze vorm van ijzer is hoger gedoseerd dan onze ijzer complex en bevat tevens extra vitamine C.

IJzer (ijzerbisglycinaat).....	45 mg
Vitamine C	180 mg

- 60 V-caps (CNK 4207-411)

Acidomin

Tijdens zware en intensieve inspanningen wordt door de verbranding van koolhydraten melkzuur gevormd. Dit melkzuur kan zich opstapelen en krampen veroorzaken. De melkzuurconcentratie kan nadien ook zorgen voor stijfheid. Acidomin is een ontzuringszout dat wordt toegepast bij een teveel aan melkzuur en algemene verzuring van het lichaam.



- db Vermindert de melkzuurvorming**
- db Draagt bij tot een beter zuur-base evenwicht**
- db Draagt bij tot een beter uithoudingsvermogen**

Samenstelling

Magnesiumcitraat.....
Kaliumbicarbonaat.....
Natriumbicarbonaat.....

Beschikbaarheid

Verpakking

150 gram..... **CNK** 1543-388

Gebruik





1/2 à 1 afgestroken maatschepje per dag, oplossen in 100 à 150 ml water. Daarna onmiddellijk nog een glas water uitdrinken. Ofwel 1/2 à 1 afgestroken maatschepje oplossen in 1 à 2 liter plat water en gedurende de dag uitdrinken.

L-Carnitine

500 mg

De rol van het aminozuur L-Carnitine berust voor een groot deel op zijn rol bij de energieprocessen in de cel. Het bevordert de energieproductie in de spiercellen en verbetert de zuurstofopname. L-Carnitine is een belangrijk supplement bij de vetstofwisseling. L-Carnitine innemen voor het sporten zorgt voor extra vetverbranding. Het brengt de vetzuren naar de mitochondriën waardoor deze sneller ter beschikking zijn voor de verbranding en de daarmee gepaard gaande levering van energie.



-  Speelt een belangrijke rol bij de vetverbranding
-  Draagt bij tot een goed spierherstel na inspanningen
-  Draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid
-  Speelt een belangrijke rol bij het uithoudingsvermogen

Samenstelling per v-capsule

L-Carnitine.....	500 mg
L-Lysine HCL.....	5 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
60 v-capsules.....	1480-417

Gebruik

1 à 2 capsules per dag, of zoals voorgeschreven.

Tip





Ook de geacetyleerde vorm van Carnitine hebben wij in ons gamma: Acetyl-L-Carnitine

Chlorofyl

100 mg

Chlorofyl draagt bij tot de normale vorming van de rode bloedcellen en hemoglobine (belangrijk voor het zuurstoftransport). Dit zorgt voor een beter uithoudingsvermogen.



-  Zorgt voor een betere uithouding
-  Zorgt voor een beter zuurstoftransport

Samenstelling per v-capsule

Chlorofyl100 mg

Beschikbaarheid

Verpakking **CNK**
90 v-capsules1552-561

Gebruik




1 tot 4 capsules per dag, voor de maaltijd.

L-Arginine Forte

500 mg

Het aminozuur L-arginine is een voorloperstof van stikstofmonoxide (NO). Stikstofmonoxide draagt bij tot een grotere bloeddoorstroming. Dit zorgt op zijn beurt voor een beter zuurstoftransport naar de spieren wat leidt tot een betere uithouding. Bovendien speelt arginine een belangrijke rol bij alle herstel- en opbouwprocessen in het lichaam.



-  **Verbeterd de uithouding door een beter zuurstoftransport naar de spieren**
-  **Zorgt voor een grotere bloeddoorstroming**
-  **Zorgt voor de herstel- en opbouwprocessen in het lichaam**

Samenstelling per v-capsule

L-Arginine HCL.....	500 mg
L-Lysine HCL.....	5 mg
L-Ornithine HCL.....	2,5 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
100 v-capsules.....	1299-601

Gebruik

2 à 6 capsules per dag weg van de maaltijd met wat water (niet met melk), of zoals voorgeschreven.

Tip

Om de opbouwprocessen in het lichaam extra te stimuleren kan je L-arginine combineren met L-ornithine.



L-ornithine 500 mg

- 60 v-capsules (CNK 1299-619)

Hydroxytyrosol Forte

Hydroxytyrosol wordt gewonnen uit de olijfrucht en wordt gezien als het hoofdpolyfenol binnen deze vrucht. Uit onderzoek (Peyrol, Riva & Amiot, 2017) blijkt dat Hydroxytyrosol bijdraagt tot de bescherming van bloedvetten tegen oxidatieve stress. Oxidatieve stress ontstaat wanneer vrije radicalen of zuurstofradicalen andere moleculen beschadigen door oxidatie. Oorzaken van oxidatieve stress zijn een gebrek aan antioxidanten, hoge bloedsuikerspiegel, roken, extreem sporten, stress (fysisch en mentaal), toxische stoffen of te veel alcohol. Hierdoor worden moleculen, cellen en weefsels beschadigd.



- db Heel krachtig antioxidant**
- db Beschermt het lichaam tegen vrije radicalen of zuurstofradicalen die ontstaan bij inspanningen**
- db Voorkomt beschadiging van cellen en weefsels**

Samenstelling per v-capsule

Olea europaea extract (olijfboom) (extract uit de vrucht) 250 mg
(bevat 10 % hydroxytyrosol = 25 mg hydroxytyrosol per capsule)

Beschikbaarheid

Verpakking **CNK**
60 v-capsules 3664-547

Gebruik

1 à 2 capsules per dag, met wat water innemen bij voorkeur na de maaltijd.

Beta-alanine

800 mg slow release

Tijdens inspanningen van hoge intensiteit wordt er melkzuur gevormd. Dit is het punt waarop de spieren extreem vermoeid raken en inspanningen niet meer op hetzelfde niveau zijn als ervoor. Spieren verzuren en er treedt vermoeidheid op. L-Carnosine is een di-peptide bestaande uit het aminozuur Beta-alanine en het aminozuur L-histidine dat men hoofdzakelijk terugvindt in de spieren. L-Carnosine is het aminozuur dat waterstofionen (H+) bij lactaatvorming gaat neutraliseren. Het is een 100% natuurlijke stof die de verzuring in onze spieren onder controle houdt. Hoe hoger het carnosine gehalte in onze spieren, hoe minder verzuring en spiervermoeidheid er zal optreden tijdens intensieve trainingen. Suppletie met Beta-alanine verhoogt de carnosineconcentraties in de spieren waardoor men intensieve trainingen of sportprestaties langer kan volhouden. Een optimaal resultaat wordt bereikt na 2 weken bij een inname van 3 gr tot 5 gr per dag met een maximale duur van 10 weken. Beta-alanine wordt het best ingenomen tijdens de maaltijden en verspreid over de dag.



- De** Hét ideale product indien u een sportdoel voor ogen heeft
- De** Vermindert verzuring en spiervermoeidheid tijdens de inspanning
- De** Zorgt ervoor dat intensieve inspanningen langer volgehouden kunnen worden

Samenstelling per tablet

Beta-alanine 800 mg

Beschikbaarheid

Verpakking

120 slow release tabletten (geleidelijke afgifte)..... **CNK** 3748-712

Gebruik

2 à 3 maal per dag 2 tabletten bij de maaltijd gedurende maximaal 10 weken.

Deba Pharma staat voor

- db** Hoog kwalitatieve producten.
- db** Goed opneembare vormen.
- db** Mooie referenties in de sportwereld.
- db** Wetenschappelijk onderbouwd.
- db** Fabricatie volgens de HACCP en GMP norm.
- db** Strengere kwaliteitscontrole.
- db** Erkenning van onze producten door Belgische wetgeving.
- db** Een ruim aanbod, tevens van unitaire producten.
- db** Superieure prijs-kwaliteit verhouding.



Al onze producten kunt u raadplegen op onze website:

www.debapharma.be



Recuperatie



DeBa Pharma
quality for your health



Amino-1000

Amino-1000 is een unieke samenstelling van alle essentiële en niet-essentiële aminozuren. Aminozuren zijn niet alleen de bouwstenen van eiwitten in de spieren maar ook belangrijke voorlopers van neurotransmitters. De afzonderlijke aminozuren, aanwezig in deze formule, hebben elk hun specifieke functies waardoor ze in iedere sporttak als suppletie kunnen toegepast worden. Na het sporten is het belangrijk om het lichaam te voorzien van de nodige eiwitten zodat uw lichaam sneller recupereert. Omwille van deze reden ondersteunt Amino-1000 uw sportprestaties. Kan ook ingeschakeld worden bij krachtssporten (zie pg. 23). De Vitamine B6 in deze formule is belangrijk voor de omzetting van de aanwezige aminozuren.



cb Zorgt voor een snel herstel na inspanning

cb Optimale ondersteuning voor de spieren

Samenstelling per 3 v-capsules

L-Alanine	60 mg	L-Methionine	150 mg
L-Arginine	180 mg	L-Ornithine	45 mg
L-Carnitine.....	30 mg	L-Phenylalanine	90 mg
L-Cysteine.....	75 mg	L-Proline.....	30 mg
L-Glutamine	180 mg	L-Serine.....	30 mg
L-Glycine	180 mg	L-Threonine.....	30 mg
L-Histidine.....	45 mg	L-Tyrosine.....	150 mg
L-Isoleucine.....	120 mg	L-Valine.....	60 mg
L-Leucine.....	120 mg	Glutaminezuur	150 mg
L-Lysine.....	150 mg	Vitamine B6 (pyridoxine).....	6 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
120 v-capsules	1742-030

Gebruik


2 à 3 capsules per dag.

Super Recup

Aardbei - Vanille

Super Recup is een recuperatiedrank met de optimale verhouding koolhydraten en eiwitten. Na het sporten zijn de spieren uitgeput en moeten terug voorzien worden van de nodige suikers en eiwitten voor een optimaal herstel van het spierweefsel. Zo kunt u de volgende training of wedstrijd terug aanvangen in een optimale toestand.



-  **Zorgt voor een optimaal herstel van uw spieren**
-  **Ideaal na een intensieve training of wedstrijd**
-  **Zorgt voor het behoud van uw conditie**

Samenstelling per 100 g

Whey proteïne.....	25 g
Koolhydraten (maltodextrine, dextrose).....	75 g
Vanille - aardbei aroma.....	

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
600 gram	1555-218

Gebruik

4 maatschepjes op 500 ml water of magere melk. Indien met melk: een mixer of blender gebruiken.

Optioneel: Kan perfect gecombineerd worden met B.C.A.A. poeder (1 maatschepje) en/of L-Glutamine poeder (1 maatschepje).

Tip

Gebruik onze shakebeker om dit alles op te lossen tot één mooie homogene massa.

- De shakebeker is voorzien van een zeeffe zodat de recup shake perfect oplost
- De shakebeker is voorzien van een maatverdeling zodat u alles perfect kan afmeten
- De shaker is ook voorzien van een draaidop zodat u deze mooi kan afsluiten

U kan de shaker dus perfect meenemen onderweg of in uw sporttas.



Whey Proteïne Isolaat

Vanille

Whey Proteïne isolaat is een hoogwaardig eiwit-supplement dat alle essentiële en niet-essentiële aminozuren bevat. Eiwit-isolaat bevat een minimum eiwitgehalte van 90% en heeft een lager gehalte aan lactose en vet dan een eiwit-concentraat. Ook de vertakte aminozuren (BCAA's: L-leucine, L-isoleucine en L-valine) zijn in hoge concentratie aanwezig (22%). Deze Whey proteïne isolaat wordt via de meest geavanceerde methode (cross-flow microfiltratie) geproduceerd. Hierdoor blijft de natuurlijke structuur van eiwitten behouden en is de eiwitopname en kwaliteit maximaal.



- Zorgt voor extra spieropbouw en spiermassa**
- Zorgt voor extra spierkracht**
- Draagt bij tot de instandhouding van normale botten**
- Speelt een belangrijke rol bij het uithoudingsvermogen**

Samenstelling per 100 g

L-Alanine	4,53 g	L-Lysine	8,70 g
L-Arginine	1,90 g	L-Methionine	1,99 g
L-Asparaginezuur	9,96 g	L-Phenylalanine	2,72 g
L-Cysteine	1,99 g	L-Proline	4,98 g
L-Glutaminezuur	16,40 g	L-Serine	4,17 g
L-Glycine	1,27 g	L-Threonine	6,07 g
L-Histidine	1,54 g	L-Tryptofaan	1,27 g
L-Isoleucine*	5,80 g	L-Tyrosine	2,36 g
L-Leucine*	9,60 g	L-Valine*	5,34 g

* B.C.A.A.'s: 90,58 g / 100 g poeder

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
900 gram	3557-592

Gebruik

Los per shake 30 gram (toegevoegd maatschepje 70 ml = 30 gr) op in 200 ml melk of water. Gebruik bij voorkeur een shakebeker of blender. Shakebekers (met zeefje) zijn bij ons ook beschikbaar. In te nemen binnen de 2u na inspanning.

Enkele tips

Whey Proteïne Isolaat

Gebruik een shaker

- De shaker is voorzien van een zeefje zodat de Whey Proteïne bij het shaken perfect oplost en een mooie homogene substantie vormt. Het zeefje kunt u er ook makkelijk uithalen. De shaker is tevens voorzien van een maatverdeling.
- De shaker is voorzien van een draaidop zodat u deze mooi kan afsluiten. U kan de shaker dus perfect meenemen onderweg of in uw sporttas.
- Was de shaker altijd af met de hand, ook voor het eerste gebruik.



Optimale recuperatie

Sneller recupereren na een zware inspanning? Voeg dan 1 maatschepje B.C.A.A.-poeder en 1 maatschepje L-glutamine poeder toe aan uw Whey Proteïne Isolaat. In te nemen binnen de 2u na de inspanning.



B.C.A.A.

- Poeder 150 gram
CNK: 3319-837
Zie pg. 44



L-Glutamine

- Poeder 250 gram
CNK: 1552-611
Zie pg. 45

Whey Proteïne Isolaat recepten

Andere smaken toevoegen aan deze Whey Proteïne is perfect mogelijk! Hier geven we u alvast twee lekkere variaties mee. Maak hier wel gebruik van een blender of staafmixer.

Rode vruchten shake

- 30 gram Whey Proteïne Isolaat
- 200 ml magere of halfvolle melk
- 30 gram blauwe bessen
- 30 gram frambozen
- 30 gram aardbeien

Optie: een handvol goji bessen

Sweet banana shake

- 30 gram Whey Proteïne Isolaat
- 200 ml mager of halfvolle melk
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 banaan
- Een handvol rozijnen

Optie: theelepel honing

BCAA

Poeder of capsules

BCAA (branched chain amino acids) is een samenstelling van de drie essentiële aminozuren: L-Leucine, L-Isoleucine en L-Valine. Onze spieren doen beroep op deze aminozuren tijdens het intensief sporten. Daardoor worden grote hoeveelheden BCAA's afgebroken. De combinatie van deze aminozuren, in de juiste verhouding, heeft een belangrijke functie voor, maar ook na de training of wedstrijd. Inname van B.C.A.A. voor de wedstrijd of training zal de spierafbraak minimaliseren. Het gebruik van B.C.A.A. na de wedstrijd zorgt voor een maximaal spierherstel. Kortom, B.C.A.A. is een heel belangrijk product voor de ontwikkeling van uw spiermassa, de spieropbouw en het spierherstel.



- Draagt bij tot de toename en instandhouding van de spiermassa**
- Ideaal voor en na een intensieve training of wedstrijd**
- Zorgt voor het behoud van uw conditie**

Samenstelling poeder/maatschepje (3g) Samenstelling per 6 v-capsules

L-Leucine.....	1500 mg	L-Leucine.....	2340 mg
L-Valine.....	750 mg	L-Valine.....	780 mg
L-Isoleucine.....	750 mg	L-Isoleucine.....	780 mg
		Vitamine B6.....	6 mg

Beschikbaarheid

Verpakking

	CNK
Poeder (150 g).....	3319-837
90 v-capsules.....	1625-342
180 v-capsules.....	1625-359

Gebruik

Poeder: 1 afgestreeken maatschepje (= 3 gram) per dag, mengen met 100 ml water bij voorkeur op een lege maag. Bij training of wedstrijd 1/2 maatschepje voor de inspanning en 1 afgestreeken maatschepje binnen de 2u na de inspanning.

Niet met melk of zuivelproducten innemen.

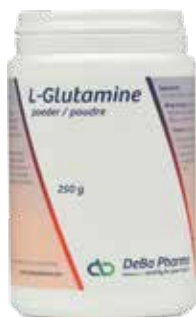
Capsules: 4 à 6 capsules per dag, of zoals voorgeschreven. Bij het volgen van een intensief trainingsschema bij voorkeur 2 capsules, 45-60 minuten voor de training en 4 capsules, binnen de twee uur na training of wedstrijd.

Niet met melk of zuivelproducten innemen.

L-Glutamine

Poeder of capsules

L-Glutamine is het meest voorkomende en meest gebruikte aminozuur in het spierweefsel. Glutamine is de belangrijkste energiebron voor de dunne darm en is een belangrijke energiebron voor de immuuncellen. Bij duursporters kan het glutamine niveau heel sterk dalen. Overtrainde duursporters leiden vaak aan chronische glutaminetekorten waardoor het immuunsysteem wordt aangetast.



- cb Draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem**
- cb Verbetert uw recuperatie na overtraining**
- cb Verbetert uw sportprestaties**

Samenstelling poeder

100% zuiver L-Glutamine poeder

Samenstelling per v-capsule

L-Glutamine	500 mg
L-Isoleucine	5 mg
L-Leucine.....	5 mg
L-Valine.....	2,5 mg

Beschikbaarheid

Verpakking

Poeder (250 g).....	CNK 1552-611
60 v-capsules.....	1277-771

Gebruik

Poeder: 1 afgestreken maatschepje (= 4 gram) per dag met wat water, bij voorkeur weg van de maaltijd of zoals voorgeschreven.

Niet innemen met melk.

Capsules: 2 à 4 capsules per dag, of zoals voorgeschreven. Bij voorkeur weg van de maaltijd.

Niet innemen met melk.

Tip




Als recuperatie kan L-Glutamine poeder samen met B.C.A.A.-poeder (zie pg. 44) gemengd worden. Dit innemen binnen de twee uur na de inspanning of wedstrijd.



MSM-Arnica crème

M.S.M Arnica crème wordt toegepast bij vermoeide, stramme spieren of stijfheid. Het maakt de spieren soepel en kan ook toegepast worden tijdens of na het sporten. Arnica staat gekend om het herstel van stijve en gevoelige spieren. De crème bevat tevens Camellia Sinensis (groene thee). Dit is een antioxidant met een antibacteriële werking, beschermt de huid tegen de invloed van de zon en gaat vroegtijdige veroudering tegen. Dit is te wijten aan de aanwezigheid van de polyfenolen.



-  Bij vermoeide, stramme spieren of stijfheid
-  Ter verzorging van de spieren tijdens of na het sporten
-  Maakt de spieren soepel

Samenstelling

Aqua.....	Tocopheryl acetate
Methylsulfonylmethane.....	Benzylalcohol.....
Prunus amygdalus dulcis	Dehydroacetic acid.....
Glycerin	Benzoic acid
Sodium	Parfum.....
Polyacrylate/Hydrogenated Polydecene/Trideceth-6.....	Sodium EDTA.....
Arnica montana	Limonene*.....
Camellia Sinensis.....	Linalool*

* Afkomstig van etherische oliën

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
150 ml.....	3424-355

Gebruik

Naar behoefte aanbrengen.



Algemene gezondheid



DeBa Pharma
quality for your health



Mineral Complex

Tijdens sportinspanningen verliest men tal van belangrijke mineralen die essentieel zijn om het lichaam optimaal te laten functioneren. Mineral complex is een samenstelling van de belangrijkste mineralen die het lichaam nodig heeft voor een goede stofwisseling. Zeker bij warm weer is de aanvulling van dit mineralen complex een grote meerwaarde aangezien door het overmatig zweten heel wat mineralen verloren gaan.



- cb Draagt bij tot een beter uithoudingsvermogen**
- cb Draagt bij tot een beter prestatievermogen**
- cb Ondersteunt de mineralenhuishouding**

Samenstelling per v-capsule

Calcium (carbonaat).....	125 mg	Koper (citraat).....	250 mcg
Magnesium (citraat).....	90 mg	Jodium (kelp).....	37,7 mcg
IJzer (fumaraat).....	7,50 mg	Selenium (methionine).....	25 mcg
Zink (citraat).....	7,50 mg	Chroom (picolinaat).....	25 mcg
Vitamine B6 (pyridoxine HCL).....	3 mg	Molybdeen (natriummolybdaat).....	12,5 mcg
Mangaan (citraat).....	1,25 mg	Vitamine D3 (cholecalciferol).....	1,25 mcg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
120 v-capsules	2336-006

Gebruik

2 capsules per dag, of zoals voorgeschreven.

Supravit

Supravit is een multivitaminen-mineralen preparaat die uw algemene tekorten aan vitaminen en mineralen aanvult. Als sporter heb je veelal nood aan een extra aanvulling om topprestaties te kunnen leveren.

Een dagelijkse aanvulling met Supravit is dan ook primordiaal voor een goede energiehuishouding. Dit hooggedoseerd multivitaminen-mineralen complex is aangevuld met extra Ginseng, Coenzyme Q10 en Spirulina.



- Voorkomt vitamine-mineralen tekorten**
- Draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme**
- Draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem**

Samenstelling per 1/2 tablet

Bèta caroteen (natuurlijk).....	3,6 mg	Zink (citraat).....	2,5 mg
Vitamine B1 (thiamine HCL).....	4,2 mg	IJzer.....	2,5 mg
Vitamine B2 (riboflavine).....	4,8 mg	Koper (citraat).....	0,5 mg
Vitamine B3 (niacinamide).....	18 mg	Mangaan (citraat).....	1,75 mg
Vitamine B5 (pantotheenzuur).....	18 mg	Selenium (methionine).....	25 mcg
Vitamine B6 (pyridoxine HCL).....	6 mg	Chroom (picolinaat).....	25 mcg
Vitamine B12 (methylcobalamine).....	3 mcg	Choline.....	12,5 mg
Biotine.....	450 mg	Inositol.....	12,5 mg
Foliumzuur - B9 (5-methyltetrahydrofolaat).....	400 mcg	Ginseng extract.....	25 mg
Vitamine C.....	150 mg	Citrus bioflavonoiden.....	12,5 mg
Vitamine D.....	7,5 mg	Rutine.....	5 mg
Vitamine E.....	15 mg	Spirulina platensis.....	12,5 mg
Magnesium.....	56,26 mg	Coenzyme Q10.....	2,5 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
30 tabletten.....	2435-386
60 tabletten.....	2435-394
120 tabletten.....	2435-402
240 tabletten.....	2437-085

Gebruik

1/2 tablet per dag met wat water of zoals voorgeschreven.

Magneforce

Magnesium is één van de belangrijkste essentiële mineralen voor de algemene gezondheid. In het lichaam is het voornamelijk aanwezig in de botten en spieren. Magnesium is betrokken bij diverse processen in ons lichaam waardoor het een cruciale rol speelt bij heel wat lichaamsfuncties. Magnesium verhoogt de weerstand tegen lichamelijke inspanningen, voorkomt krampen en helpt de spieren ontspannen. Bovendien ondersteunt het de elektrolytenbalans en zorgt het voor de ondersteuning van een normaal energiemetabolisme. Daarnaast speelt het tevens een belangrijke rol bij de zenuwgeleiding. Vandaar dat magnesium voor sporters een grote meerwaarde biedt. Ook bij warm weer hebben we bij het sporten nood aan extra magnesium. In dit preparaat is magnesium gebonden aan citroenzuur wat zorgt voor een heel goede opneembaarheid.

Factoren die kunnen leiden tot een magnesiumtekort: intensief sporten, warm weer, stress, alcohol, roken, koffie, spijsverteringsproblemen, darmproblemen, ouder worden.



- cb** Draagt bij tot de normale werking van de spieren
- cb** Draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid
- cb** Draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme

Samenstelling per capsule

Magnesiumcitraat..... 1000 mg (150 mg elementair magnesium)

Beschikbaarheid

Verpakking

100 capsules.....1496-975

CNK

Gebruik




1 à 3 capsules per dag, met wat water innemen, of zoals voorgeschreven.

Magnesiumtauraat

Magnesiumtauraat is een combinatie van magnesium met L-Taurine. L-Taurine is een heel belangrijke stof voor de energiestofwisseling en concentratie. L-Taurine is in hoge concentratie aanwezig in het centraal zenuwstelsel, het hart en de spieren. In dit product is ook actieve B6 (Pyridoxal-5-fosfaat) toegevoegd voor een optimale werking. Magnesium is één van de belangrijkste essentiële mineralen voor de algemene gezondheid. In het lichaam is het voornamelijk aanwezig in de botten en spieren. Magnesium is betrokken bij diverse processen in ons lichaam waardoor het een cruciale rol speelt bij heel wat lichaamsfuncties. Magnesium verhoogt de weerstand tegen lichamelijke inspanningen, voorkomt krampen en helpt de spieren ontspannen. Bovendien ondersteunt het de elektrolytenbalans en zorgt het voor de ondersteuning van een normaal energiemetabolisme. Daarnaast speelt het tevens een belangrijke rol bij de zenuwgeleiding. Vandaar dat magnesium voor sporters een grote meerwaarde biedt. Ook bij warm weer hebben we bij het sporten nood aan extra magnesium. In dit preparaat is magnesium gebonden aan het aminozuur L-aurine wat zorgt voor een heel goede opneembaarheid.

Factoren die kunnen leiden tot een magnesiumtekort: intensief sporten, warm weer, stress, alcohol, roken, koffie, spijsverteringsproblemen, darmproblemen, ouder worden.



-  Draagt bij tot de normale werking van de spieren
-  Voorkomt vermoeide spieren
-  Verhoogt de alertheid tijdens het sporten

Samenstelling per v-capsule

Magnesiumtauraat	750 mg (60,83 mg elementair magnesium)
Pyridoxal-5-fosfaat (actieve B6)	3 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
100 v-capsules	2700-508

Gebruik




1 à 3 capsules per dag, met wat water innemen, of zoals voorgeschreven.

MSM-750

Poeder of capsules

M.S.M. is een vorm van organisch zwavel. Voor sportmensen is M.S.M. belangrijk tegen spierstijfheid en krampen, alsook ter ondersteuning voor het behoud van soepele spieren en gewrichten en versnelt tevens het herstel na een sportblessure.



-  **Zorgt voor soepele spieren en gewrichten**
-  **Verwijdert afvalstoffen uit het lichaam**
-  **Optimaal herstel na sportblessure**

Samenstelling

M.S.M. (MethylsulfonylMethaan).....

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
120 v-capsules	1415-066
240 v-capsules.....	1415-074
250 gr poeder.....	1552-603
500 gr poeder.....	1552-249
1000 gr poeder.....	1552-256

Gebruik




Capsules: 2 à 6 capsules per dag, met wat water innemen, of zoals voorgeschreven.

Poeder: 1/2 à 3 afgestreken maatschepjes per dag mengen met water, appelsap of de voeding, of zoals voorgeschreven.

Folium Aktief

In deze nieuwe formule bieden we de B-vitaminen aan in hun biologische actieve vorm. Zo dient het lichaam de omzetting van inactief B6, B9 en B12 niet meer te maken naar hun actieve vormen wat zorgt voor een betere opname. Deze drie vitamines werken heel nauw samen in het lichaam en spelen een belangrijke rol bij de zuurstofvoorziening en zuurstoftransport via de rode bloedcellen.



-  **Zuurstofvoorziening**
-  **Draagt bij tot de normale vorming van de rode bloedcellen**
-  **Draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid**

Samenstelling per v-capsule

Foliumzuur (vit B9, Methyltetrahydrofolaat).....	400 mcg
Vitamine B6 (Pyridoxal-5-fosfaat).....	6 mg
Vitamine B12 (Methylcobalamine).....	3 mcg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
60 v-capsules.....	3494-259

Gebruik

1 capsule per dag bij het ontbijt of zoals voorgeschreven.

Vitamine C

C-complex 500 mg / C-1000 mg / C-1000 mg slow release

Vitamine C is een wateroplosbare vitamine dat bijdraagt tot de vermindering van vermoeidheid. Bovendien ondersteunt Vitamine C het immuunsysteem en draagt het bij tot een normaal energieleverend metabolisme en de normale werking van het zenuwstelsel. Een andere belangrijke functie is het beschermend effect van onze cellen tegen oxidatieve schade. Vitamine C bevordert tevens de opname van ijzer.

Onze vitamine C bieden we aan in gebufferde en niet gebufferde vorm. Gebufferde vitamine C betekent dat de vitamine C is gebonden aan de mineralen calcium en/of magnesium. Personen met een gevoelig darm, maagstelsel kunnen gebaat zijn bij deze vorm. De niet gebufferde vitamine C bestaat uit ascorbinezuur. Bovendien bevatten onze Vitamine C preparaten extra citrusbioflavonoiden voor een nog betere opname.

Niet-gebufferde vitamine C

C-1000 mg met bioflavonoiden



Samenstelling per tablet

Vitamine C	1000 mg
Citrusbioflavonoiden.....	50 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
100 tabletten	3551-009
250 tabletten.....	3551-025

Gebruik

1 tablet per dag met wat water innemen of zoals voorgeschreven.

C-1000 mg slow release met bioflavonoiden

Deze vitamine C wordt geleidelijk aan afgegeven in het maag-darmkanaal waardoor deze perfect geschikt is voor personen met een gevoelig darm-, maagstelsel.



Samenstelling per tablet

Vitamine C	1000 mg
Citrusbioflavonoiden.....	50 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
100 tabletten	3585-197
200 tabletten.....	3585-213

Gebruik

1 tablet per dag met wat water innemen of zoals voorgeschreven.

Aceroline 500 mg (vitamine C zuigtabletjes met citroensmaak)



Samenstelling per zuigtablet

Vitamine C	500 mg
waarvan Ascorbinezuur	490 mg
Malpighia glabra extract	10 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
60 zuigtabletten	3550-704
180 zuigtabletten	3550-712

Gebruik

1 à 2 zuigtabletten per dag of zoals voorgeschreven.

Gebufferde vitamine C

C-complex 500 mg



Samenstelling per capsule

Vitamine C	500 mg
waarvan Calciumascorbaat	400 mg (= 318 mg vit. C)
Magnesiumascorbaat	225 mg (= 182 mg vit. C)
Citrusbioflavonoiden	100 mg

Beschikbaarheid

Verpakking	CNK
90 V-capsules	3604-303
180 V-capsules	3604-311

Gebruik

1 à 2 capsules per dag, of zoals voorgeschreven.

Andere gebufferde vormen in ons gamma zijn in poedervorm:

- **Calcium/magnesiumascorbaat 250 gr** (C.N.K.: 1304-146)
Bevat 851 mg vitamine C, 59 mg calcium en 33 mg magnesium
- **Magnesiumascorbaat 250 gr** (C.N.K.: 3668-191)
Bevat 800 mg vitamine C en 61,9 mg magnesium per afgestreken maatschepje
- **Calciumascorbaat 250 gr** (C.N.K.: 1277-805)
Bevat 840 mg vitamine C en 91 mg Calcium per afgestreken maatschepje

Maak uw eigen recuperatiedrank



Onze Super Recup heeft de optimale verhouding eiwitten/koolhydraten. Eiwitten zijn de bouwstenen van de spieren terwijl koolhydraten nodig zijn om de glycogeenvoorraad terug te optimaliseren. Glycogeen is de opslagvorm van koolhydraten in ons lichaam. Glucose wordt in het menselijk lichaam omgezet in glycogeen en opgeslagen in de spieren en lever (via het hormoon insuline). Wanneer bij het sporten het lichaam energie nodig heeft kan het glycogeen weer afgebroken worden tot glucose en dus gebruikt worden als brandstof. Omwille van deze reden is het belangrijk om na de inspanning de glycogeenvoorraad voldoende aan te vullen. Na een intensieve wedstrijd of training kunt u aan onze Super Recup extra aminozuren toevoegen voor een optimaal spierherstel.

Hieronder stellen we u de drie producten voor die u aan de Super Recup kan toevoegen om uw eigen recuperatiedrank naar behoefte samen te stellen. Gebruik onze shakebeker om dit alles mooi op te lossen.

Recept

- 500 ml (magere) melk of water
- 4 maatschepjes Super Recup
- 1 afgestreken maatschepje (3 g) B.C.A.A. poeder
- 1 afgestreken maatschepje (4 g) L-Glutamine poeder

Maak uw eigen recuperatiedrank



Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren en zijn de bouwstenen van onze spieren. Daarom spelen eiwitten een belangrijke rol bij spieropbouw, spierkracht en spierherstel na een wedstrijd of training. Als de spieren te weinig voedingsstoffen aangeleverd krijgen na het sporten wordt het herstelproces geremd.

Whey Proteïne isolaat bevat een minimum eiwitgehalte van 90%. Het bevat tevens alle aminozuren en heeft een lager gehalte aan vet en lactose dan een eiwit concentraat. Whey proteïne isolaat kan perfect gecombineerd worden met onderstaande producten. Gebruik onze shakebeker om dit alles mooi op te lossen.

Recept

- 250 ml melk of water
- 1 afgestreken maatschepje Whey Proteïne isolaat (= 30 gr)
- 1 afgestreken maatschepje (3 gr) B.C.A.A poeder
- 1 afgestreken maatschepje (4 gr) L-Glutamine poeder

Overzicht momenten van inname

Voor, tijdens of na de wedstrijd/training

Hierbij geven we u een mooi overzicht van welke producten wanneer ingenomen moeten worden (voor, tijdens of na de wedstrijd/training).

Energie

Product	Omschrijving	Inname	Pagina
D-ribose	Geeft een maximale werking 45 min. na inname. Dit product is ideaal tijdens een wedstrijd of een intensieve training en is perfect te combineren met Make My Day Energydrink (zie pg. 12).	Voor & tijdens	pg. 8
L-Carnitine-500	Speelt een belangrijke rol bij de vetverbranding tijdens de inspanning en vermindert vermoeidheid. In te nemen 30 min voor de inspanning.	Voor	pg. 9
Guarana-550	Draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid. Bevat 12% cafeïne per capsule.	Voor & tijdens	pg. 10
Ginseng-forte	Adaptogeen, draagt bij tot de verbetering van het fysieke uithoudingsvermogen.	Voor	pg. 11
Make My Day	De combinatie van de verschillende suikers zorgt voor energie op korte, middellange en lange termijn. Kan perfect gecombineerd worden met D-ribose (zie pg. 8).	Voor & tijdens	pg. 12
Astragalus-complex	Ondersteunt de werking van het immuunsysteem en verbetert vermoeidheid door psychische en fysieke stress.	Voor, tijdens & na	pg. 13
Ashwagandha-400	Adaptogeen dat het geestelijk en lichamelijk prestatievermogen bevordert. Draagt bij tot een betere weerstand, beschermt de cellen tegen oxidatieve stress en draagt bij tot een optimale modulatie van de energiebalans.	Voor	pg. 14
Spirulina-500	Belangrijk bij zware fysieke periodes. Bevat een hoog gehalte aan eiwitten, vitaminen en mineralen in zijn natuurlijke vorm.	Voor & na	pg. 15
Maca 500 mg	Verhoogt de vitaliteit en energiebalans bij man en vrouw. Het ondersteunt het libido en zorgt voor een betere stressbestendigheid	Voor	pg. 16
Vitamine B12-aktief 1000 mcg	Vitamine B12 draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme en de vermindering van vermoeidheid. Bovendien speelt het een belangrijke rol bij de normale vorming van de rode bloedcellen en tot de normale werking van het immuunsysteem.	Voor	pg. 17
Chlorella	Bevat een hoog gehalte chlorofyl wat bijdraagt tot een energieleverend metabolisme. Bevat heel veel essentiële nutriënten alsook een hoog gehalte plantaardig eiwit, vezels, vitaminen en mineralen, carotenoiden. Chlorella is dan ook één van de supplementen dat ideaal is als algemene ondersteuning.	Voor & na	pg. 18

Kracht

Product	Omschrijving	Inname	Pagina
Creatine	Energieleverancier op korte termijn bij intensieve en kortdurende inspanningen. Draagt bij tot een betere explosieve kracht.	Voor	pg. 20
H.M.B.-750	Is een metaboliet van L-Leucine (terug te vinden in BCAA). Perfect product om uw spierafbraak tegen te gaan na een inspanning. Iu voor het slapengaan innemen. Ideaal bij de start van het nieuwe seizoen.	Na	pg. 21
Zink-forte	Draagt bij tot de toename en instandhouding van de spiermassa. Ondersteunt de werking van het immuunsysteem. Innemen na het avondmaal.	Na	pg. 22
Amino-1000	Bevat alle essentiële & niet-essentiële aminozuren = bouwstenen van eiwitten in onze spieren. Geeft extra power en zorgt voor een optimale recuperatie. Niet innemen met melk.	Voor & na	pg. 23
Zinkcitraat-plus	Zink speelt een heel belangrijke rol als cofactor van vele enzymen. Het draagt bij tot extra spierkracht en spieropbouw en ondersteunt de werking van het immuunsysteem.	Na	pg. 24

Uithouding

Product	Omschrijving	Inname	Pagina
Resveratrol-forte	Zorgt voor extra zuurstoftoevoer naar de spieren. Ondersteunt de energiestofwisseling en heeft een positieve invloed op de uithouding.	Voor	pg. 26
Enduraforte	Synergie van 5 belangrijke producten. Draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid. Optimaliseert de productie van ATP (energie).	Voor	pg. 27
Q10	Co-enzyme Q10 is een belangrijke stof bij de aanmaak van energie. Het gaat tevens vermoeidheid tegen en fungeert als antioxidant.	Voor	pg. 28
Supranoxydal-forte	Een compleet antioxidant om de vrije radicalen te neutraliseren die gevormd worden bij sportinspanningen.	Voor & na	pg. 30
IJzer-complex	Zorgt voor een beter zuurstoftransport en betere uithouding. IJzer draagt bij aan de normale werking van het immuunsysteem en helpt vermoeidheid te verminderen.	Voor	pg. 31
Acidomin	Vermindert de melkzuurvorming en verbetert het zuur-base evenwicht waardoor de spieren minder snel worden uitgeput.	Voor, tijdens & na	pg. 32
L-Carnitine-500	Speelt een belangrijke rol bij de vetverbranding tijdens de inspanning en vermindert vermoeidheid. In te nemen 30 min. voor de inspanning.	Voor	pg. 33
Chlorofyl	Zorgt voor een beter zuurstoftransport, is heel belangrijk bij uithoudingssporten	Voor	pg. 34
L-Arginine	Zorgt voor de synthese van stikstofmonoxide (NO) wat een positieve invloed heeft op de bloeddorstroming en het zuurstoftransport in het lichaam. Zorgt tevens samen met L-Ornitine voor het herstelproces van het lichaam.	Voor & na	pg. 35
Hydroxytyrosol-forte	Bij intensieve inspanningen kunnen vrije radicalen ontstaan. Hydroxytyrosol is één van de meest krachtige antioxidanten. Het neutraliseert vrije radicalen en draagt bij tot een beter zuurstoftransport.	Voor	pg. 36
Beta-alanine 800 mg slow release	Dé ideale melkzuurbuffer. Het vermindert verzuring en spiervermoeidheid tijdens de inspanning. Het zorgt ervoor dat intensieve inspanningen langer volgehouden kunnen worden.	Voor	pg. 37

Recuperatie

Product	Omschrijving	Inname	Pagina
Amino-1000	Bevat alle essentiële & niet-essentiële aminozuren = bouwstenen van eiwitten in onze spieren. Geeft extra power en zorgt voor een optimale recuperatie. Niet innemen met melk.	Voor & na	pg. 40
Super Recup	Een optimale verhouding eiwitten/koolhydraten om het herstel van uw spieren na een training of wedstrijd te bevorderen. Hier kan perfect BCAA-poeder en L-glutamine-poeder aan toegevoegd worden.	Na	pg. 41
Whey proteïne isolaat (vanille)	Eiwit van een hoge kwaliteit en goede opneembaarheid. In te nemen na de wedstrijd of training = extra spieropbouw en spierkracht. Hier kan perfect BCAA-poeder en L-glutamine-poeder aan toegevoegd worden.	Na	pg. 42
B.C.A.A.	Voorkomt spierafbraak bij inname voor een training of wedstrijd. Werkt spieropbouwend en bevordert het spierherstel na een training of wedstrijd.	Voor & na	pg. 44
L-Glutamine	Bij overtraining daalt het glutamineniveau in de spieren aanzienlijk waardoor het immuunsysteem wordt aangetast. Verbeterd tevens de recuperatie.	Na	pg. 45
MSM-Arnica crème	Een crème bij vermoeide, stramme spieren of stijfheid. Heel makkelijk insmeerbaar.	Tijdens & na	pg. 46

Algemene gezondheid

Product	Omschrijving	Inname	Pagina
Mineral complex	Zorgt voor een optimale aanvulling van de belangrijkste mineralen. Tevens aan te raden bij warm weer (hoger verlies van mineralen).	Voor & tijdens	pg. 48
Supravit	Voorkomt vitaminen-mineralen tekorten en draagt bij tot een goede weerstand. De aanvulling met ginseng, Q10 en spirulina draagt bij tot het verminderen van de vermoeidheid.	Voor	pg. 49
Magneforce	Goede opneembare vorm van magnesium. Ondersteunt de werking van de spieren en het zenuwstelsel.	Voor & na	pg. 50
Magnesiumtauraat	Goed opneembare vorm van magnesium in combinatie met het aminozuur L-Taurine. Voorkomt vermoeide spieren en verhoogt de alertheid tijdens het sporten.	Voor	pg. 51
M.S.M.	Zorgt voor soepele spieren en gewrichten. Versnelt tevens het herstel na het sporten.	Voor & na	pg. 52
Folium Aktief	Draagt bij tot de normale vorming van de rode bloedcellen = verbetert de zuurstofvoorziening in het lichaam.	Voor	pg. 53
Vitamine C	Draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid. Bovendien ondersteunt Vitamine C het immuunsysteem. Heeft een beschermend effect van onze cellen tegen oxidatieve schade. Vitamine C bevordert tevens de opname van ijzer.	Voor & na	pg. 54

Extra tips

Voeding

Ook de voeding speelt voor sporters een belangrijke rol om optimaal te kunnen presteren. Deze tips gelden natuurlijk ook voor de niet sportende mens. Hier zetten we de belangrijkste tips op een rijtje om in goede conditie te blijven:

- **Vermijd geraffineerde suikers:** geraffineerde koolhydraten zijn door bewerking ontdaan van vezels, eiwitten en mineralen waar ze in voedingsmiddelen samen mee voorkomen. Daarom is de voedingswaarde van geraffineerde suikers sterk gereduceerd. Kies daarom voor ongeraffineerde koolhydraten: honing, fruit, noten, zaden, pitten.
- Geef de voorkeur aan meervoudig **onverzadigde vetzuren** zoals **omega 3 & omega 6 vetzuren**. Zorg ook voor een goed evenwicht tussen de twee.

Omega 3 vetzuren vindt u terug in de vette vissoorten zoals zalm, makreel, haring & sardienen. Ook lijnzaadolie, visolie & walnoten zijn bronnen van omega-3 vetzuren.

Omega 6 vetzuren vindt u terug in plantaardige oliën (mais, zonnebloem, saffloer, soja, sesam), teunisbloemolie en bernagie olie. Ook olijfolie mag (is een enkelvoudig onverzadigd vet). Let wel op met verhitting van deze oliën!

Bij ernstige deficiënties bieden wij met **Deba Pharma** de nodige omega 3-6 supplementen aan:

- Epamil (omega 3)
- Epamil-forte (omega 3)
- Epa-plus (omega 3 + omega 6)
- DHA-forte (omega 3)
- Linomil (omega 3)
- Primomil (omega 6)
- Primo-plus (omega 6 + omega 3)

Zie www.debapharma.be of contacteer ons voor meer info.

Extra tips

Voeding

- **Gebruik afwisselende eiwitbronnen** zoals kip, kalkoen, gekookt eitje, magere yoghurt of kwark.
- Zorg voor **voldoende vochtinname**. Zo'n 1,5 liter/dag bij voorkeur mineraalwater, kruidenthee, groene thee, vers uitgeperste vruchtensappen. Koffie mag maar met mate.
- **Vermijd kunstmatige toevoegingen** zoals kleur-, geur- en smaakstoffen, smaakverbeteraars en conserveringsmiddelen.
- **Eet voldoende groenten en fruit**. 2 à 3 stukken fruit en 300 gram groenten per dag is de optimale dosis
- **Onderhoud je darmen** met voedingsstoffen die uw goede darmbacteriën voeden via **prebiotica**. De rijkste bronnen van prebiotica zijn aardpeer, artisjok, knoflook, prei, ui, bananen, honing, havermost, chicorei. Met behulp van prebiotica maken **probiotica** bioactieve stoffen aan. Deze stoffen voorzien de darmcellen van energie, zorgen voor een gezonde darmwand en voorkomen ontstekingen. De darmen vormen een heel belangrijke barrière tegen schadelijke indringers en zijn een cruciaal onderdeel van het immuunsysteem. Draag er dus zeker zorg voor.
- **Vermijd net voor het sporten een teveel aan vezels**. Vezels zijn heel belangrijk voor onze gezondheid (gezonde stoelgang, heeft een positieve invloed op de bloedsuikerspiegel, etc) maar een teveel aan vezels voor de inspanning kan leiden tot een opgeblazen gevoel.

Voor het optimaliseren van de darmflora beschikken wij ook over de nodige supplementen: Debaflor (probioticum) - FOS (prebioticum).



Notities

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Persoonlijk schema

Voor voeding en supplementen

In onderstaand weekoverzicht kunt u uw gepersonaliseerd schema opstellen voor voeding en supplementen. Vragen? Aarzel zeker niet om ons te contacteren.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Ontbijt

Lunch

Diner

Tussendoor

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Heeft u een doelstelling?

- U bent **professioneel of recreatief sporter** en u heeft zichzelf **specifieke doelen** opgelegd?
- U kampt met **bepaalde problematieken**, waardoor u uw sportdoelstellingen niet kan behalen?
- U wenst een **productpakket op maat** volgens uw sporttak?
- U heeft andere **specifieke vragen**?

Aarzel dan zeker niet om ons even te contacteren,
we zijn altijd vlot bereikbaar:

 **056 42 64 71**

 **info@debapharma.be**

Daarnaast hebben we ook een nauwe samenwerking met tal van artsen, sportartsen, apotheken, voedingsdeskundigen, personal coaches, sportbegeleiders,...

Zo bieden wij u de garantie dat u uw doel op een gezonde, opbouwende en efficiënte manier zal bereiken.

Wat kan Deba Pharma nog extra voor u betekenen?

Wij zijn gespecialiseerd in de ontwikkeling & distributie van kwalitatieve en hoogwaardige voedingssupplementen.

We bieden zo'n 180 voedingssupplementen aan, waaronder ook een 30-tal specialiteiten binnen de sportwereld hier in deze folder vermeld.

Ons productassortiment

- Vitaminen
- Mineralen
- Amino-zuren
- Gestandaardiseerde fytopreparaten
- Enzymen
- Essentiële vetzuren
- Antioxidanten
- Essentiële oliën
- Verzorgingsproducten
- Sportproducten

Om als mens optimaal te kunnen functioneren moet het lichaam voorzien worden van de nodige voedingsstoffen. Daar doet ons lichaam continu beroep op. Tekorten van nutriënten kunnen leiden tot heel wat diverse ziektes. De nutriënten kunnen we indelen in twee klassen:

- Macronutriënten: koolhydraten, eiwitten, vetten
- Micronutriënten: vitaminen, mineralen, enzymen, fytonutriënten,...


Voeding speelt hier een belangrijke rol maar door diverse redenen (raffinage, bewerking, bestraling, kunstmatige bemesting, kleurstoffen, lange transporttijden, bewaarmiddelen) is het niet evident om het lichaam te voorzien van voldoende nutriënten.

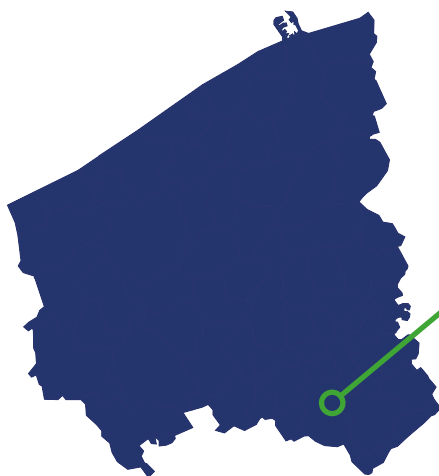
Daarnaast worden we in onze maatschappij ook nog eens onderworpen aan andere factoren die invloed hebben op onze gezondheidssituatie: stress, onvoldoende nachtrust, medicijngebruik, roken, alcohol, ouder worden, klimaat, gebrek aan zonlicht, straling, toxische stoffen, een verkeerd voedingspatroon, etc.

Omwille van deze redenen is een aanvulling van de nodige voedingssupplementen in vele gevallen essentieel om:

1. Het lichaam in een gezonde toestand te houden.
2. Het lichaam terug te herstellen.

Deze lichaamseigen stoffen kunnen de verstoorde balans in ons lichaam volledig herstellen.

-  Hoog kwalitatieve producten.
-  Goed opneembare vormen.
-  Mooie referenties in de sportwereld.
-  Wetenschappelijk onderbouwd.
-  Fabricatie volgens de HACCP en GMP norm.
-  Strenge kwaliteitscontrole.
-  Erkenning van onze producten door Belgische wetgeving.
-  Een ruim aanbod, tevens van unitaire producten.
-  Superieure prijs-kwaliteit verhouding.



Dumolinlaan 13, 8500 Kortrijk
tel. 056 42 64 71
info@debapharma.be
www.debapharma.be



Volg ons op Facebook
www.fb.com/debapharma