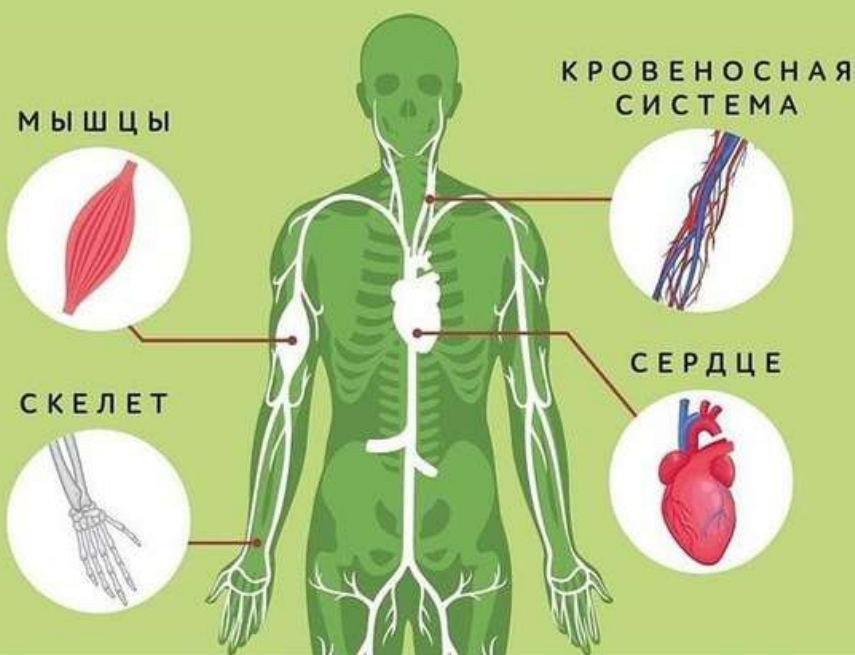


КАЛЬЦИЙ

Кальций - распространенный макроэлемент в организме. Он участвует в ключевых физиологических и биохимических процессах.



1000 – 1200 мг

суточная норма взрослого человека

Симптомы недостатка кальция

- боли в мышцах
- судороги и спазмы
- усталость и сонливость
- ухудшение состояния зубов
- ломкость волос и ногтей
- снижение иммунитета

В чем кальция больше всего? % от дневной нормы

