

Dosage de calcium selon votre âge

Ci-bas, je vous présente un tableau qui vous donnera une idée de la consommation de calcium suggérée (selon une revue scientifique de médecine) par rapport à votre âge, car plusieurs personnes désirent prévenir l'ostéoporose aussi présente chez l'homme que chez la femme.

Le calcium est un élément important dans la vie de tous les humains. Souvent, nous sommes en manque de ce minéral important qui ne régularise pas seulement le développement de l'os, mais qui favorise également le meilleur fonctionnement de votre sucre sanguin. Il est préférable de prendre votre calcium sous forme de comprimés et non de produit laitier étant donné que le calcium contenu dans le lait et ses différentes formes est inactif et que son absorption est moindre (voire nul) que celle contenu dans un comprimé. Je vous suggère « Cal Apatite 1000 » de Metagenics. Chaque comprimé contient 337mg de calcium de première qualité.

Âge	Mg/jour
1 à 3 ans	500
4 à 8 ans	800
9 à 13 ans	1300
14 à 18 ans	1300
19 à 50 ans	1000
51 ans et plus	1200

Pour plus de renseignements, contactez-nous!