

## IJZER

IJzer is de belangrijkste zuurstofdrager in het bloed en het bestanddeel van talrijke metallo-enzymen. De belangrijkste functie is om te combineren met eiwitten en koper bij de vorming van hemoglobine, een eiwit dat zuurstof naar de weefsels transporteert: op deze manier bepaalt het ijzer de kwaliteit van het bloed, bevordert het de efficiëntie van het energiemetabolisme, vermindert vermoeidheid en vermoeidheid. en groei bij kinderen en stimuleert de functies van de lever, milt, darmen en beenmerg. IJzer is ook nodig voor de vorming van myoglobine, dat spiercellen voorziet van de zuurstof die nodig is voor spiercontractie. Het is essentieel voor de goede werking van neurotransmitters zoals serotonine en dopamine, garandeert weerstand tegen ziekte en stress en is essentieel voor de optimale efficiëntie van het immuunsysteem en de cognitieve functie. Deficiëntiesymptomen zijn asthenie, bleekheid, zwakte, vermoeidheid, spierzwakte, droge huid en in de meest ernstige gevallen hoofdpijn, hartkloppingen, ijzervrije anemie, gemakkelijke infecties, neuralgie, vasomotorische stoornissen. In FULLY UP is ijzer aanwezig als een micro-gekapst ijzerfumaaraat om een goede biologische beschikbaarheid van ferro-ionen te garanderen en typische spijsverteringsproblemen te elimineren.

## ZINK

Zink is een essentieel sporenmineraal en vormt meer dan 200 enzymen en veel eiwitten. Het is met name essentieel voor het functioneren van enzymen die de cellulaire ademhaling reguleren, die welke een antioxidantwerking hebben (Superoxide Dismutase) en sommige eiwitten die het mogelijk maken DNA uit te voeren voor de transcriptie ervan (Zinc Fingers). Het is essentieel voor lichaamsgroei en energiemetabolisme, voor weefselherstel, voor DNA-synthese. Het is een belangrijk mineraal voor het immuunsysteem. Zink beïnvloedt vele aspecten van het immuunsysteem, waaronder neutrofielen, natuurlijke killercellen, fagocytose, de productie van cytokinen, antilichamen. Het ondersteunt de normale immuunafweer door hun beschermende functie in aanwezigheid van virussen en bacteriën te bevorderen. Zink draagt ook bij tot een normaal metabolisme van macronutriënten en eiwitsynthese.

## SELENIUM

Selenium speelt een belangrijke antioxidantfunctie ter ondersteuning van vitamine E en draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem. Het is een bestanddeel van het belangrijkste cellulaire antioxidant-enzym, glutathionperoxidase en andere eiwitten zoals selenium-methionine, maar wordt ook aangetroffen in zijn anorganische vormen, selenieten en selenaten. Het speelt een primaire rol bij het beschermen van de integriteit van celmembranen tegen schade veroorzaakt door oxidatieve stress. Het lijkt ook een antagonistische rol te spelen tegen zware metalen, zoals kwik, cadmium en zilver.

## VITAMINE B1, B6, B12 en FOLIUMZUUR

Vitaminen B1, B6, B12 dragen bij tot een normaal energiemetabolisme, tot de normale werking van het zenuwstelsel en, samen met foliumzuur, tot een normaal psychisch functioneren. Vitamine B6 en B12 dragen samen met foliumzuur ook bij tot de normale vorming van rode bloedcellen, de normale werking van het immuunsysteem en de vermindering van vermoeidheid. Vitamine B6 ondersteunt ook het eiwit- en glycoogeenmetabolisme, terwijl B1 bijdraagt aan een normale hartfunctie en folaat aan de normale aminosynthese.

# FULLY UP

## 16 SACHETS

VOEDINGSSUPPLEMENT OP BASIS VAN  
**CREATINE, VERTAKTE AMINOZUREN, ARGININE,  
CARNITINE, KALIUM, MAGNESIUM, IJZER, ZINK,  
SELENIUM EN VITAMINEN B6, B1, B12, C, FOLIEZUUR  
VERRIJKT MET CORDYCEPS-EXTRACT**

TOEPASSEN BIJ VERMOEIDHEID EN DRUKKE STUDIE, WERK, INTENSE  
FYSIEKE ACTIVITEIT, HERSTEL EN BIJ SEIZOENSVERANDERINGEN.  
OOK ZEER GESCHIKT VOOR SPORTERS.



- Zeer voedingsrijke formule voor snel herstel
- L-Arginine (Kyowa Quality®)
- Micro-gekapst ijzerfumaaraat om een goede biologische beschikbaarheid te garanderen en typische spijsverteringsproblemen te elimineren
- BCAA (Vertakte ketenaminozuren in de verhouding 2: 1:1)
- Hoge kwaliteitsstandaard van componenten en vakmanschap



**FULLY UP** heeft een uitgebalanceerde formulering van minerale zouten, vitaminen, carnitine, arginine, creatine, BCAA's (vertakte aminoszuren in een verhouding van 2: 1: 1) verrijkt met cordyceps-extract, voedingsstoffen die betrokken zijn bij verschillende biologische processen die het lichaam ondersteunen. Specifiek dragen foliumzuur en vitamine C, B6, B12 samen met zink, kalium en selenium bij tot de normale werking van het immuunsysteem en, samen met ijzer en magnesium, tot het behoud van een correct energiemetabolisme en tot het verminderen van vermoeidheid en vermoeidheid. Vitamine B6 ondersteunt ook het eiwit- en glycoogeenmetabolisme. Vitamine C en selenium dragen bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress. De magnesium- en kaliumzouten zijn nuttig voor het aanvullen van de hydro-zoutverliezen als gevolg van overmatig zweten, het bevorderen van de elektrolytenbalans en om de spierfunctie te ondersteunen. Kalium zorgt ook voor het behoud van een normale bloeddruk en draagt samen met de vitaminen B1, B6, B12 en C bij tot de normale werking van het zenuwstelsel. Foliumzuur, magnesium en vitamine B1, B6 en B12 helpen bij het reguleren van de normale psychologische functie, terwijl zink de normale cognitieve functie bevordert. Leucine, Isoleucine en Valine zijn vertakte aminoszuren die nuttig zijn voor integratie in het dieet van de atleet. Carnitine, creatine en arginine kunnen de spiertonus en -functie helpen herstellen door de afbraak van vetten en hun omzetting in energie. De formule is verrijkt met Cordyceps-extract, een tonic-adaptogeen met verkwikkende eigenschappen die energie en kracht herstelt.

**FULLY UP** is geïndiceerd voor volwassenen en ouderen die ondersteuning nodig hebben in geval van een lage inname van voedingsstoffen bij het dieet of een verhoogde behoefte in periodes van vermoeidheid, zwakte en uitputting als gevolg van studie, werk, intensieve lichamelijke activiteit, herstel en seizoenswisselingen. De formule ondersteunt metabolische processen en helpt de cellulaire energiereserves altijd actief te houden, omdat het de essentiële voedingsstoffen teruggeeft aan het lichaam voor de goede werking van energieproductieprocessen. Het helpt

daarom om de energiebronnen die essentieel zijn om het hoofd te bieden aan de alledaagse leven. Het is ook geschikt voor atleten en kan vóór de activiteit worden ingenomen, als energiebron voor snel gebruik, of na de activiteit, als geldig herstel, om verloren mineralen zouten te herstellen, functionaliteit te herstellen bij spieren, en verminderd de lactaatproductie en het ontstaan van krampen en zorgen voor een deel van antioxidantvitaminen die oxidatieve stress op het spierstelsel verminderen.

## INGREDIËNTEN

Creatinecitraat, kaliumgluconaat, vulstof: sorbitol; citroenzuur zuurteregelaar; L-arginine, resistente dextrine (oplosbare vezels), magnesiumcitraat, L-leucine, cordyceps e.s. (Cordyceps sinensis (Berk.) Sacc.) Mycelium d.e. mees. 30% polysacchariden, antiklontermiddel: siliciumdioxide; aroma's, L-isoleucine, L-valine, L-carnitine L-tartraat, L-ascorbinezuur (vitamine C), zinkgluconaat, zoetstof: sucralose; micro-gekapst ferrofumaaraat (ferrofumaaraat, palmolie), stabilisatoren: hydroxypropylmethylcellulose, sucrose-esters van vetzuren; L-selenomethionine, cyanocobalamine (vitamine B12), kleurstof: carotenen; pyridoxinehydrochloride (vitamine B6), thiaminehydrochloride (vitamine B1), pteroyl-monoglutaminezuur (foliumzuur). Met zoetstof.

### Gemiddelde samenstelling voor maximaal aanbevolen dagelijkse dosis (3 sachets)

Creatine	3000 mg	
L-Arginine	1500 mg	
Cordyceps d.e.	600 mg	
waarvan polysacchariden	180 mg	
L-leucine	900 mg	
L-isoleucine	450 mg	
L-Valina	450 mg	
L-Carnitine	300 mg	
Vitamine C	150 mg	188% DRN*
Tiamine (vitamine B1)	3,3 mg	300% DRN*
Vitamine B6	4,2 mg	300% DRN*
Foliumzuur	400 µg	200% DRN*
Vitamine B12	7,5 µg	300% DRN*
Kalium	300 mg	15% DRN*
Magnesium	180 mg	48% DRN*
IJzer	21 mg	150% DRN*
Zink	15 mg	150% DRN*
Selenium	100 µg	182% DRV*

\* DRV = Dagelijkse Referentie Voedingswaarde (volwassenen) - Reg.(EU) n. 1169/2011

## GEBRUIKSAANWIJZING

1-3 sachets per dag volgens uw behoeften. Los de inhoud van 1 sachet (6 g) op in een glas water (180 ml) en meng goed totdat het poeder volledig is opgelost. Bewaren op een koele, droge plaats uit de buurt van licht.

CODE EAN

QTY



16 SACHETS

**nutridag**

P.O. Box 96  
6640 AB Beuningen  
[www.nutridag.com](http://www.nutridag.com)

## CORDYCEPS

Een zeldzame en zeer kostbare paddenstoel afkomstig uit het Tibetaanse plateau, traditioneel beschouwd als de anti-aging, antidepressieve paddenstoel met versterkende eigenschappen die energie en kracht herstelt. Belangrijk bij het bepalen van de farmacologische activiteiten zijn cordycepin en cordycepinezuur; even belangrijk is de polysacharidecomponent, waarin galactomannan in overvloed aanwezig is. Andere bioactieve verbindingen zijn onder meer nucleosiden (adenosine, guanosine en uridine), fytosterolen (ergosterol) en zink, magnesium en mangaan in overvloed onder de mineralen.

**Sport:** een van de eigenaardigheden is het verbeteren van de fysieke prestaties, vooral bij verhoogde stress en sportprestaties. In feite is aangetoond dat het nuttig is bij het bevorderen van weefseloxygenatie, door de ontspanning van de bronchiale, bronchiolaire en vaatwandspieren. De toename van de bloedstroom in de spieren en het hart, de grotere opname van zuurstof en het effectievere gebruik (verhoging van VO<sub>2</sub> max) maakt het een bijzonder geschikt supplement voor duursporten. Bij atleten verbetert het de snelheid waarmee lactaat wordt afgevoerd en het uithoudingsvermogen tijdens aerobe inspanning een cardiotonische actie werd verondersteld met ondersteuning voor de normale mobilisatie van vet en bèta-oxidatie, waardoor het gebruik van glycogeen tijdens langdurige inspanning behouden blijft. Het geeft kracht en energie, zelfs in toestanden van uitputting en chronische vermoeidheid, en helpt angst te verminderen.

**Ouderen:** Klinische studies hebben ook een antivermoeidheids- en stimulerend effect op ouderen aangetoond en een afname van symptomen die verband houden met veroudering. De antioxidantcapaciteiten bij patiënten met seniele dementie werden bestudeerd, waarbij melding werd gemaakt van de verhoogde activiteit van SOD, CAR, glutathioneperoxidase en afname van afvalproducten van vrije radicalen zoals MDA; bovendien verbeterde het de typische symptomen van veroudering (geheugenverlies, duizeligheid, nocturie, oorsuizen, afkoeling).

Herstel: helpt het lichaam te regenereren na ziekten, stimuleert het immuunsysteem door de plaques van Peyer te stimuleren en macrofagen en NK's te activeren.

## KALIUM EN MAGNESIUM

Kalium en magnesium zijn minerale elektrolyten, die samen met natrium, calcium en chloride nodig zijn voor de geleiding van elektrische impulsen in het lichaam. De aanwezigheid van het ene en het andere element is nauw verwant. In feite spelen ze een sleutelrol bij het in stand houden van de functionele en metabolische kenmerken van afzonderlijke cellen, weefsels en complete systemen, en worden ze onderdeel van de cofactoren van talrijke biologische reacties. Het lichaam heeft daarom voldoende beschikbaarheid van kalium en magnesium nodig om zijn vitale functies goed te laten functioneren. Om deze reden is het essentieel om de balans van deze ionen te vrijwaren, door onmiddellijk de hoeveelheden te integreren die verloren gaan tijdens intense fysieke activiteit of in het bijzonder pathologische toestanden zoals overvloedige diarree en braken. Deze mineralen oefenen hun effecten uit op verschillende delen van het lichaam en vervullen verschillende functies:

**KALIUM** vertegenwoordigt het belangrijkste intracellulaire ion, dat samen met natrium verantwoordelijk is voor zowel het handhaven van de celosmolariteit als de variaties in de actiepotentiaal van prikkelbare cellen, waardoor de neuromusculaire prikkelbaarheid wordt gereguleerd. Het speelt daarom een fundamentele rol bij spiercontractie en hartspier in het bijzonder en bij de overdracht van zenuwimpulsen. Het reguleert de osmotische druk, het zuur-base-evenwicht en het vasthouden van water en draagt, door de vochtbalans te reguleren, bij tot het behoud van een normale bloeddruk.

**MAGNESIUM** is wijdverbreid aanwezig in cellen waar het betrokken is bij meer dan 300 enzymatische reacties waarbij de belangrijkste voedingsstoffen worden gebruikt. Het vervult tal van functies, waaronder het bijdraagt aan het energiemetabolisme, de spier- en zenuwfunctie en het behoud van de elektrolytenbalans. Het grijpt ook in bij botmineralisatie en eiwitsynthese, nucleïnezuren en lipiden, ondersteunt het immuunsysteem, versterkt het tandglazuur, verbetert de stemming en vermindert angst en vermoeidheid.

## VITAMINE C

Het vervult veel essentiële functies: het is belangrijk voor de goede werking van het immuunsysteem, het heeft een antioxiderende werking, het komt in de energieproductieprocessen terecht, waardoor het nuttig is in alle gevallen van asthenie, vermoeidheid, herstel en intense fysieke inspanning.

## CARNITINE

Carnitine is de vitamine-achtige verbinding die verantwoordelijk is voor het transport van vetzuren met lange ketens naar de mitochondriën, de plaatsen die verantwoordelijk zijn voor hun metabolisch gebruik. Het speelt daarom een sleutelrol bij de productie van cellulaire energie..

## CREATINE

Creatine, omgezet in zijn gefosforyleerde vorm (fosfocreatine), is betrokken bij het behoud van cellulaire energiereserves. Het vormt een van de spierenergieopslagplaatsen en wordt daarom naar behoefte gebruikt tijdens snelle en intense spiersamentrekkingen, waardoor de spierkracht en kracht toenemen. Vanuit een metabool oogpunt grijpt het in om te voldoen aan de energiebehoeften van het anaërobe alactacid-mechanisme, een energiemechanisme dat wordt geactiveerd zodra een intense spierinspanning begint. Bovendien vertraagt creatine dankzij zijn werking het gevoel van vermoeidheid en versnelt het spierherstel.

## VERTAKTE AMINOZUREN

De afgelopen jaren hebben vertakte aminozuren (L-Leucine, L-Isoleucine en L-Valine; in het Engels branched-chain amino acid - BCAA) de wereld van voedingssuppletie, met name sport, veroverd. Het brede gebruik van BCAA's in de sport komt voornamelijk voort uit hun metabolische rol en de hoge aanwezigheid in spiereiwitten. De spier, die ze direct kan oxideren om energie te produceren, vooral bij afwezigheid van koolhydraten, kan ook aanzienlijke hoeveelheden consumeren ten koste van het contractiele weefsel. Wanneer ze in de voeding worden geïntegreerd, bereiken deze aminozuren bij voorkeur spierweefsel, waardoor ze zowel de oxidatieve als de biosynthetische functies ervan reguleren en bijgevolg zowel de katabole als de anabole fase moduleren.

Sporters van verschillende disciplines, zowel qua kracht als uithoudingsvermogen, gebruiken de BCAA's:

- als een ergogeen energiesubstraathulpmiddel - vóór de prestatie
- als antikatabool middel - voor, tijdens en na de voorstelling
- als een nuttige aanvulling om spierschade veroorzaakt door intensieve training te verminderen - voor, tijdens en na de prestatie (mijn beschermende rol)
- als supplement nuttig om het gevoel van centrale vermoeidheid en spiervermoeidheid te verminderen - voor en vooral tijdens en na de prestatie
- als nuttige aanvulling om hersteltijden te versnellen en spiergroei te optimaliseren - vooral na het sporten after

## L-ARGININE

Het is een aminozuur dat als voorwaardelijk essentieel is geclassificeerd, omdat het een sleutelrol speelt in sommige fysiologische momenten van het leven, zoals de adolescentie en puberteit, en in de loop van sommige pathologische aandoeningen zoals uitgebreide trauma's en brandwonden. Enkele erkende biologische functies van arginine zijn:

- Synthese van glucose in het bijzonder metabole aandoeningen (gluconeogenese)
- Eiwitsynthese
- Synthese van creatine en andere aminozuurderivaten
- Ontgiftiging van stikstofresten
- Synthese van stikstofmonoxide, een fundamenteel element met vaatverwijdende kracht
- Immunostimulerende werking
- Antioxiderende werking
- Insulinogene werking (het is het aminozuur dat er vooral in slaagt de secretie van insuline te stimuleren)

Het gebruik van L-Arginine is ook verwelkomd door sportdiëtetiek, vanwege de mogelijke myoprotectieve, anabole en structurele activiteit.