

Onze foundations

Een foundation is jouw persoonlijke richtlijn voor sport, voeding, leefstijl, vitamines & mineralen. De vragenlijst en foundations zijn samengesteld door een team van fysiotherapeuten, hormoonfactor-trainers, diëtisten, psychologen en coaches. Behalve de Prenatal multivitamine (waar vispoeder in zit) zijn al onze voedingssupplementen vegetarisch (v) en de meeste zelfs veganistisch (vn).



selfcare / basic

- ✦ **Multivitamine & mineralen (v)**
Waardevolle dagelijkse aanvulling.
- ✦ **Algenolie (vn)**
Belangrijk voor cellen en weefsel.
- ✦ **Vitamine B50 (vn)**
Voor gezonde cellen en voor vegetariërs/veganisten een must.
- ✦ **Vitamine D3 (vn)**
Is vooral in de winter belangrijk voor spierkracht en gezonde botten.



stay vital

- ✦ **Female support (vn)**
Helpt bij wisselende stemmingen tijdens de overgang.
- ✦ **Magnesium citraat (vn)**
Erg belangrijk tegen botontkalking en slapeloosheid.
- ✦ **Vitamine D3 (vn)**
Is belangrijk voor energie, spierkracht en gezonde botten.



be happy

- ✦ **Magnesium citraat (vn)**
Heeft een ontspannende werking op zowel lichaam als geest.
- ✦ **Vitamine D3 (vn)**
Is essentieel voor meer energie.



be mindful

- ✦ **Magnesium citraat (vn)**
Een tekort aan magnesium kan stress verergeren.
- ✦ **Rhodiola (vn)**
Kan weerbaarheid tegen alle vormen van stress versterken.
- ✦ **Spirulina (vn)**
Werkt goed bij vermoeidheid en stress.



be slim

- ✦ **Lijnzaadolie (vn)**
Kan gewichtsverlies stimuleren en verstopping voorkomen.



be strong

- ✦ **Zink picolinaat (vn)**
Kan je kracht geven en je immuunsysteem boosten.
- ✦ **Vitamine D3 (vn)**
Is erg belangrijk voor spierkracht.

Hieronder vind je eerst de dagelijkse basissuppletie. Ongeacht je foundation, kan iedereen deze basis goed gebruiken! Daaronder de verschillende foundations met advies over welke suppletie het beste bij je past en waarom.

Heb je de vragenlijst nog niet ingevuld? Je vindt de vragenlijst in de app onder foundation.



be balance

- ✦ **Selenium & zink (vn)**
Voor immuunsysteem & schildklier.
- ✦ **Spirulina (vn)**
Ondersteunt de schildklier.
- ✦ **Vitamine D3 (vn)**
Belangrijk voor gezonde botten.



be sugarfree

- ✦ **Chroom picolinaat (vn)**
Remt de zin in zoet.
- ✦ **Zink picolinaat (vn)**
Belangrijk voor de opbouw en afbraak van koolhydraten.



mama to be

- ✦ **Prenatal multivitamine**
Een op natuurlijke wijze samengestelde basis voor ondersteuning bij de zwangerschap, bevat vispoeder.

Wil je liever geen vispoeder? Of wil je geen multivitamine? Kies dan voor een combinatie van:

- ✦ **Calcium complex (v)**
Belangrijk voor de ontwikkeling van het beender-, zenuw-, bloed- en spierstelsel.
- ✦ **Foliumzuur & vitamine B12 (vn)**
Verkleint de kans op het krijgen van een kindje met een open ruggetje.
- ✦ **Algenolie (vn)**
Is onder meer belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen.
- ✦ **Vitamine B50 (vn)**
Essentieel tijdens de zwangerschap voor vegetariërs/veganisten.
- ✦ **Zink picolinaat (vn)**
Draagt bij aan de vruchtbaarheid en de groei van de baby.



mama

- ✦ **Prenatal multivitamine**
Belangrijke basis tijdens de borstvoeding, bevat vispoeder.

Wil je liever geen vispoeder? Of wil je geen multivitamine? Kies dan voor een combinatie van:

- ✦ **Calcium complex (v)**
Is goed voor de ontwikkeling.
- ✦ **Female support (vn)**
Helpt bij stemmingswisselingen.
- ✦ **IJzer complex (v)**
Is vooral belangrijk als je veel bloed hebt verloren tijdens de bevalling.
- ✦ **Algenolie (vn)**
Postief voor hormoonstommelingen.
- ✦ **Vitamine B50 (vn)**
Voor vegetariërs/veganisten een must.

Vitamines & mineralen

We proberen natuurlijk zo gezond mogelijk te leven. Maar wat zijn precies de juiste vitamines & mineralen en krijg je voldoende binnen?

Vitamines en mineralen haal je natuurlijk het allerliefst uit gezonde voeding. Ons dagelijks voedingspatroon is alleen vaak onvoldoende om alle vitamines en mineralen binnen te krijgen. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat slechts vijftien procent van de Nederlanders voldoende groente en fruit eet.

Welke suppletie past bij jou?

Het is belangrijk om gericht te suppleren. Voor een goede gezondheid en hormoonhuishouding kan suppletie een positief verschil maken. Als je echter te veel of de verkeerde vitamines gaat slikken, kan dat juist zorgen voor een disbalans.

Wat het beste bij je past is afhankelijk van veel factoren, zoals je levensstijl, de mate van fysieke inspanning, je eetgewoontes en slaapgedrag.

Waarom hebben we een eigen suppletie-lijn ontwikkeld?

Om een goed beeld te krijgen van jou en je passend advies te geven, hebben we bij bbb health boutique een foundation vragenlijst ontwikkeld. Op basis van je antwoorden, kunnen we je gericht advies geven over body, food, mind én voedingssupplementen.

Met zorg en aandacht hebben we de beste vitamines & mineralen uitgezocht. Daarvoor hebben we zowel rekening gehouden met jouw gezondheid als de gezondheid van de planeet. Zo is al onze suppletie van hoogwaardige kwaliteit waarbij is gewerkt met de hoogste standaarden. Alle ingrediënten hebben bovendien bij voorkeur een 100% duurzame, natuurlijke en biologische afkomst.

Verder is bijna alles vegetarisch/veganistisch en hebben we gekozen voor glazen potten. Onze glazen verpakking bieden een optimale bescherming tegen invloed van zuurstof, vocht en licht. Glas is puur, blijft een natuurlijk materiaal en is haar gehele levensduur 100% recyclebaar.

De vragenlijst vind je in onze app en online onder 'body/food/mind'. Vul de vragen in om te (her)starten met jouw healthy journey.

A healthy lifestyle
is a journey. Hold
the vision, trust the
process and enjoy
every step.



bbb
health boutique

bbb
supplementen

Onmisbaar in jouw healthy journey

bbb
health boutique

www.bbbhealthboutique.nl ✦ 088 64 40 000 ✦ Amsterdam Amstel - Amstel 163
Amsterdam Jordaan - Hazenstraat 51 ✦ Delft - Kristalweg 27
Den Bosch - Orthenstraat 290 ✦ Den Haag - Frederikstraat 12c
Haarlem - Houtplein 37 ✦ 't Gooi - Schoutenbosje 3
Tilburg - Kempenaarplaats 16 ✦ Utrecht - Oudenoord 219
Rotterdam - Zwart Janstraat 138



algenolie

algenolie



250 mg DHA
vegan softgels

prijs | 18,50 euro

Deze veganistische capsules van zeewier-extract met olie uit microalg is goed voor het hart, hersenen en gezichtsvermogen.

Mama (to be): Algenolie is niet meer nodig als je kiest voor de prenatale multivitamine.

Foundation: selfcare/basic, mama (to be), stay vital.
Geschikt voor vegetariërs en veganisten.



calcium
complex

calcium complex



80 tabletten

prijs | 10 euro

Calcium is het meest voorkomende mineraal in ons lichaam. Het geeft stevigheid aan botten en tanden. Calcium is essentieel voor het goed functioneren van onze spieren en zenuwen en het speelt een belangrijke rol bij de bloedstolling.
Mama (to be): Calcium is niet meer nodig als je kiest voor de prenatale multivitamine.

Foundation: mama, mama to be.
Geschikt voor vegetariërs.



chromium
picolinaat

chromium picolinaat



100 vegan tabletten

prijs | 10 euro

Chroom picolinaat is een belangrijk sporenelement dat in kleine hoeveelheden van nature in het lichaam voorkomt. Chroom draagt onder meer bij tot de instandhouding van normale bloedsuikergehalten. Dit supplement remt daardoor ook de zin in zoet.

Foundation: be sugarfree.
Geschikt voor vegetariërs en veganisten.



female
support

female support



90 vegan capsules

prijs | 15 euro

Deze capsules geven een heerlijke support voor vrouwen in bepaalde periodes. Het is een fijne combinatie van vitaminen en kruiden die onder meer helpen bij wisselende stemmingen tijdens de menstruatiecyclus en de overgang.

Foundation: mama, stay vital.
Geschikt voor vegetariërs en veganisten.



foliumzuur &
vitamine B12

foliumzuur & vitamine B12



100 vegan tabletten

prijs | 7,50 euro

Foliumzuur en vitamine B12 zijn voedingsstoffen die iedereen nodig heeft. Ze zijn extra belangrijk voor vrouwen die zwanger willen worden of zwanger zijn. Zowel foliumzuur als vitamine B12 verkleint de kans op een kindje met een open ruggetje.

Mama to be: Foliumzuur is niet meer nodig als je kiest voor de prenatale multivitamine.

Foundation: mama to be.
Geschikt voor vegetariërs en veganisten.



ijzer
complex

ijzer complex



100 tabletten

prijs | 10 euro

IJzer draagt bij aan de normale werking van het immuunsysteem en helpt vermoeidheid te verminderen. Tijdens je zwangerschap heeft je lichaam extra ijzer nodig. Je hebt ook een grotere kans op bloedarmoede als je veel bloed verliest tijdens of na je bevalling.

Foundation: mama.
Geschikt voor vegetariërs.



lijnzaadolie

lijnzaadolie



100 ml

prijs | 5 euro

Lijnzaadolie is een van de rijkste bronnen van het Omega 3 vetzuur ALA. Erg belangrijk bij de vorming van cellen in het lichaam en met name het centrale zenuwstelsel. Lijnzaadolie werkt tevens ontstekingsremmend en kan een fijn hulpmiddel zijn bij gewichtsverlies.

Foundation: be slim.
Geschikt voor vegetariërs en veganisten.



magnesium
citraat

magnesium citraat



60 vegan tabletten

prijs | 10 euro

Magnesium is een belangrijk mineraal waaraan veel mensen een tekort hebben. Het draagt bij aan de vermindering van vermoeidheid en een normale werking van de spieren. Magnesium is belangrijk voor sporters en mensen met een druk leven.

Foundation: stay vital, be mindful, be happy.
Geschikt voor vegetariërs en veganisten.



multivitamine
& mineralen
75+

multivitamine & mineralen 75+



100 tabletten

prijs | 18,50 euro

Een fijne dagelijkse aanvulling boordevol verschillende vitaminen en mineralen. Een multivitamine bevat essentiële voedingsstoffen voor een optimale gezondheid en kan zo helpen lichaam en geest gezond en vitaal te houden.

Foundation: selfcare/basic.
Geschikt voor vegetariërs.



prenatal
multivitamine

prenatal multivitamine



90 capsules

prijs | 18,50 euro

Dit op natuurlijke basis samengesteld complex biedt ondersteuning tijdens en na de zwangerschap. Deze multivitamine bevat vispoeder. Vetzuren uit vis of zijn belangrijk voor de hersenontwikkeling, het gezichtsvermogen en geheugen van het ongeboren kind.

Foundation: mama, mama to be.



rhodiola

rhodiola



100 vegan capsules

prijs | 22,50 euro

Rhodiola of rozenwortel is een plant die bekend staat om zijn medicinale werking tegen stress en vermoeidheid. Het past zich aan de wisselende omstandigheden in lichaam en geest aan. Zo werkt het stimulerend bij vermoeidheid, maar ontspannend bij stress/spanning.

Foundation: be mindful.
Geschikt voor vegetariërs en veganisten.



selenium
& zink

selenium & zink



100 vegan tabletten

prijs | 10 euro

Selenium is betrokken bij veel processen in het lichaam, waaronder de werking van het immuunsysteem. Zink speelt een belangrijke rol om huid, haar en nagels gezond te houden. Voor een goede werking van de schildklier is het belangrijk dat je voldoende selenium en zink binnenkrijgt.

Foundation: be balance.
Geschikt voor vegetariërs en veganisten.



spirulina

spirulina



175 vegan tabletten

prijs | 12,50

Spirulina wordt ook wel de natuurlijke multivitamine genoemd. De voedingswaarde van spirulina is breed en bovendien sterk geconcentreerd, wat deze blauw-groene alg erg interessant maakt als voedingsbron. Het ondersteunt de schildklier en werkt goed bij stress.

Foundation: be balance, be mindful.
Geschikt voor vegetariërs en veganisten.



vitamine B50
complex

vitamine B50 complex



50 vegan tabletten

prijs | 10 euro

Als 'complex' ingenomen zorgt vitamine B voor de cellenstofwisseling van ons lichaam. Dat betekent dat het zorgt voor omzetting van stoffen die nodig zijn voor het gezond houden van onze cellen. Voor vegetariërs en veganisten is het vooral belangrijk vanwege vitamine B12.

Mama (to be): B50 is niet meer nodig als je kiest voor de prenatale multivitamine.

Foundation: basic, selfcare, mama (to be).
Geschikt voor vegetariërs en veganisten.



vitamine D3

vitamine D3



100 vegan capsules

prijs | 18,50 euro

De meeste vitamine D in ons lichaam wordt aangemaakt via zonlicht. De zonnevitamine kan gebruikt worden voor het behoud van sterke botten en tanden en is goed voor de weerstand en het behoud van de spierfuncties. Vooral in de winter erg belangrijk voor meer energie.

Foundation: basic/selfcare, be balance/happy/
strong, stay vital.
Geschikt voor vegetariërs en veganisten.



zink
picolinaat

zink picolinaat



100 vegan capsules

prijs | 18,50 euro

Zink is nodig voor de groei en vernieuwing van weefsel. Zink zorgt voor gezonde botten, haar en huid. Daarnaast speelt het een rol bij de opbouw en afbraak van koolhydraten. Het draagt bovendien bij aan de vruchtbaarheid.

Mama to be: Zink is niet meer nodig als je kiest voor de prenatale multivitamine.

Foundation: be sugarfree, mama to be, be strong
Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

Good to know

Betaling gaat via automatische incasso, samen met de betaling van je lidmaatschap. Binnenkort kun je onze suppletie ook online bestellen via onze website. Dan krijg je het thuisbezorgd!