

SINARI HARIMU DENGAN

 NUTRILITE™
VITAMIN D3 *1000 IU*



☞ **LIGHT**
FULL ✨ **YOU**



TAHUKAH
KAMU?



8 **DARI** **10**

orang Indonesia,
mengalami

**KEKURANGAN
VITAMIN D.¹**

Sebenarnya tubuh kita bisa memproduksi vitamin D sendiri, hanya saja untuk melakukannya, kulit kita perlu terkena sinar matahari.²



IRONIS NYA,

kita tidak bisa memastikan apakah paparan sinar matahari yang kita peroleh telah mencukupi, mengingat

MANUSIA MENGHABISKAN
70-80%
WAKTUNYA
DI DALAM RUANGAN.³

FAKTANYA,

Ditemukan defisiensi
(kekurangan) vitamin D
pada

8 DARI 10
pekerja
dalam ruangan

1 DARI 2
pekerja di luar
ruangan.⁴

Tinggal di dekat
garis ekuator atau negara tropis

TIDAK MENJAMIN

KECUKUPAN VITAMIN D

dalam tubuh.⁵

Apa saja sih

TANDA-TANDA KEKURANGAN VITAMIN D^{6,7}?



SERING MENGALAMI GANGGUAN MOOD ATAU STRES

Serotonin adalah hormon yang berkaitan dengan rasa bahagia di otak. Orang-orang yang kadar **vitamin D dalam darahnya rendah dan kadar serotoninnya juga rendah, akan cenderung mengalami rasa tidak bahagia atau depresi.**



NYERI TULANG DAN MUDAH LELAH

Fungsi **vitamin D adalah mempermudah penyerapan kalsium di dalam usus.**

Ketika vitamin D rendah, maka kemungkinan besar tubuh akan mengalami kekurangan kalsium di dalam darah sehingga tulang mengalami kerapuhan dan timbul nyeri saat beraktivitas. Selain itu, kalsium ini sangat diperlukan tubuh untuk kontraksi otot dan untuk menimbulkan sinyal pada sel saraf.

KEPALA BERKERINGAT

Salah satu tanda kekurangan vitamin D di dalam darah yang mudah diamati, yakni kulit kepala cenderung berkeringat terutama saat tidur.

RAMBUT RONTOK

Vitamin D bisa menstimulasi pertumbuhan folikel rambut yang baru sekaligus mempertahankan kesehatan folikel rambut yang lama. Kekurangan kadar vitamin D dalam tubuh bisa membuat pertumbuhan rambut menjadi terganggu sehingga rambut mudah rontok dan sel-sel rambut baru pun akan sulit tumbuhnya.

SERING SAKIT-SAKITAN

Mudah tertular virus dan sering sakit. Apabila terluka, maka proses penyembuhan luka lebih lama karena vitamin D bisa mengatur faktor pertumbuhan jaringan baru.

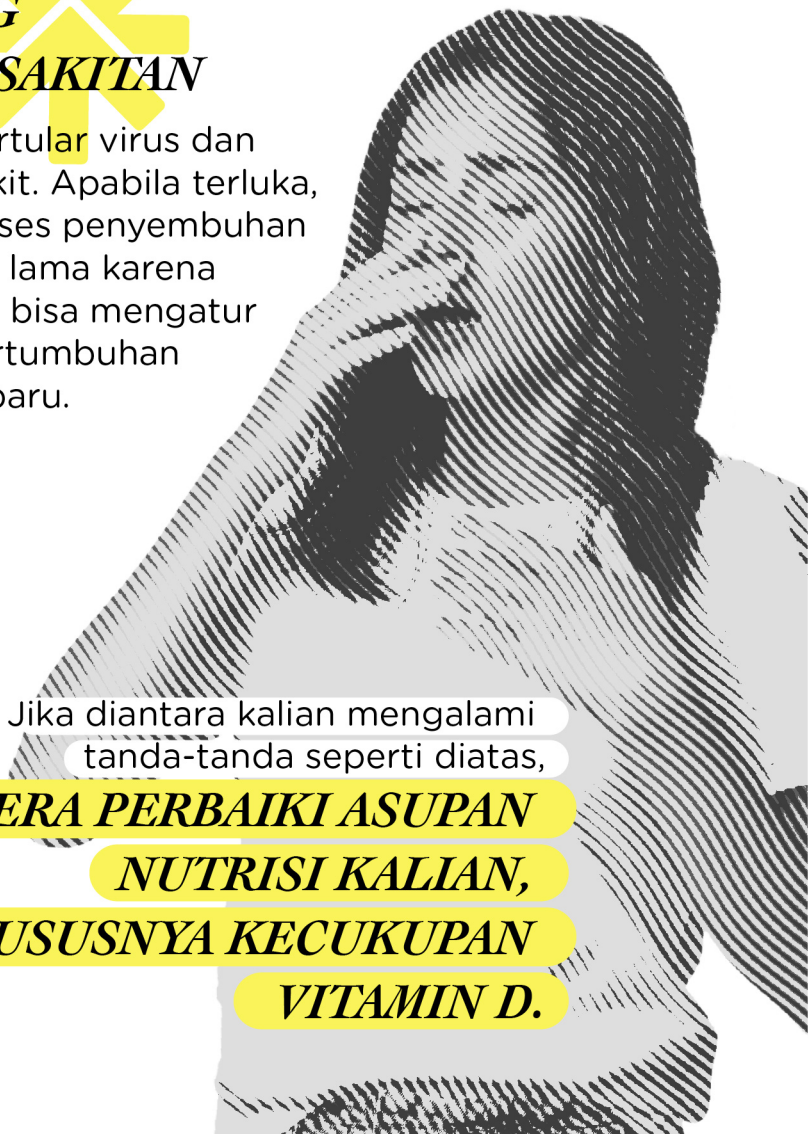
Jika diantara kalian mengalami
tanda-tanda seperti diatas,

SEGERA PERBAIKI ASUPAN

NUTRISI KALIAN,

KHUSUSNYA KECUKUPAN

VITAMIN D.





BAHAYA

KEKURANGAN

VITAMIN D^{8,9}

Kadar vitamin D tidak adekuat selain menyebabkan **gangguan kesehatan skeletal** seperti riketsia, osteoporosis, dan osteomalsia juga dikaitkan dengan **penyakit non-skeletal** seperti kesehatan gigi yang buruk, meningkatkan risiko diabetes melitus dan juga kanker.

YUK KENALI MANFAAT VITAMIN D



Membantu menjaga kesehatan tulang & gigi¹⁰

Kalsium sangat penting untuk pemeliharaan jaringan mulut yang terkalsifikasi diantaranya jaringan keras gigi, enamel, dentin, & sementum. Vitamin D diperlukan untuk penyerapan kalsium yang optimal untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi.



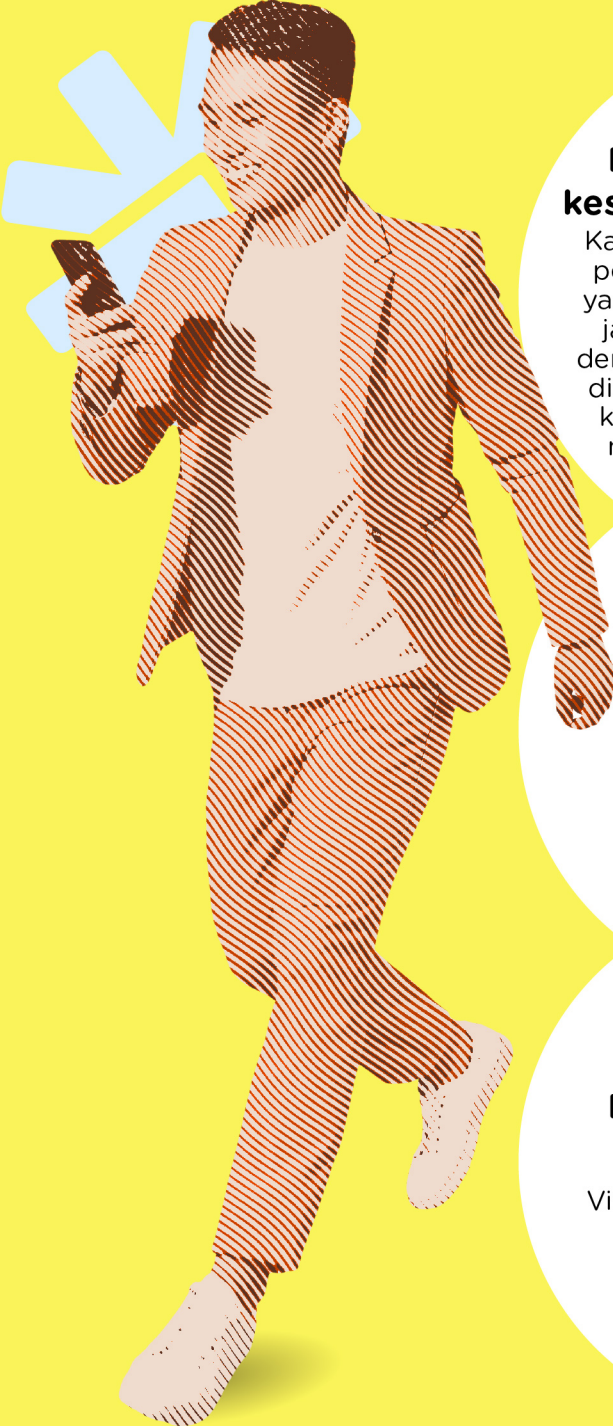
Membantu mendukung kesehatan mental¹¹

Vitamin D membantu mengurangi kecemasan & depresi.



Membantu menjaga daya tahan tubuh¹²

Vitamin D membantu bersifat immunomodulator & mengoptimalkan respon imunitas bawaan (*innate immunity*).



KEBUTUHAN VITAMIN D HARIAN¹³

<i>UMUR</i>	<i>KEBUTUHAN</i>
10 - 64 tahun	25 mcg/hari atau setara 600 IU/hari
> 64 tahun	20 mcg/hari atau setara 800 IU/hari



DI INDONESIA,

**BATAS MAKSIMAL KONSUMSI
VITAMIN D ADALAH 4000 IU/ HARI.**

Gimana cara kamu mengetahui kalau

KAMU DEFISIENSI VITAMIN D ATAU TIDAK?



*AMATI
FISIK
KAMU*

1



Apakah mengalami setidaknya 3 tanda dari daftar berikut

- ✓ sering demam/ flu
- ✓ nyeri otot dan tulang
- ✓ gangguan tidur
- ✓ perubahan mood
- ✓ rambut rontok
- ✓ kulit kering

2

*CEK POTENSI
KEKURANGAN VITAMIN D*
melalui link berikut

<https://bit.ly/VitaminDTestbyNutralite>



3



*CEK KADAR VITAMIN D
DALAM TUBUH
DENGAN TES LAB²*

Di dalam darah, bentuk vitamin D dikenal sebagai 25-hidroksivitamin D diukur dalam nanomoles per liter (nmol/L) atau nanogram per mililiter (ng/mL).

Kadar 50 nmol/L (20 ng/mL) atau lebih cukup bagi kebanyakan orang untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Kadar di bawah 30 nmol/L (12 ng/mL) terlalu rendah dan dapat melemahkan tulang serta mempengaruhi kesehatan.

Kadar di atas 125 nmol/L (50 ng/mL) terlalu tinggi dan dapat menyebabkan masalah kesehatan.

Pemeriksaan ini dapat dilakukan minimal 6 bulan sekali.

MAKANAN YANG MENGANDUNG *VITAMIN D*²



IKAN BERLEMAK

(salmon, tuna, dan mackerel)

KUNING TELUR



JAMUR

MAKANAN YANG DIPERKAYA VITAMIN D
seperti jus jeruk, susu, keju, sereal,
yogurt, dan margarin



VITAMIN D DARI MAKANAN TIDAKLAH CUKUP

karena sangat sedikit jenis makanan yang mengandung vitamin D. **Kita perlu menambahkan suplemen vitamin D** untuk memenuhi kebutuhan Vitamin D tubuh kita.

DLIGHT
FULL* YOU



SINARI HARIMU DENGAN
NUTRILITE™
VITAMIN D3 *1000 IU*

Memenuhi kebutuhan Vitamin D dengan cepat pada kondisi tertentu seperti **lanjut usia, ibu hamil dan menyusui, risiko tinggi/penderita penyakit infeksi atau penderita penyakit autoimun.**

1000 IU
vitamin D3

TANPA pemanis buatan,
pengawet, dan
pewarna sintetis



*GLUTEN
FREE*

Disarankan untuk usia
12 TAHUN KE ATAS

*MENGIKUTI STANDAR DAN PANDUAN
NUTRILITE™ YANG KETAT*

Riset & formulasi produk didukung & dilakukan oleh
*AMWAY GLOBAL INNOVATION AND
SCIENCE DIVISION.*



POM SD 223 072 491



TERAPKAN

GAYA HIDUP SEHAT

untuk mengoptimalkan

KESEHATAN TUBUH!



KONSUMSI MAKANAN BERGIZI SEIMBANG



AKTIF BERGERAK DAN BEROLAHRAGA



KELOLA STRES DENGAN BAIK



POSITIVE THINKING



KONSUMSI SUPLEMEN BILA PERLU



NUTRILITE™ **VITAMIN D3 1000 IU**

hadir melengkapi rangkaian produk
Nutrilite™ yang telah ada.



Jadi, kalau kamu sudah konsumsi salah satu produk dengan kandungan vitamin D seperti Nutrilite™ Cal Mag D, **kamu masih bisa loh tambahkan Nutrilite™ Vitamin D3 1000 IU.**

Nutriline™ Cal Mag D mengandung mineral, kalsium dan magnesium serta vitamin D

***UNTUK MENJAGA
KESEHATAN TULANG
DAN GIGI.***



Magnesium berperan penting dalam mengubah vitamin D menjadi bentuk aktifnya, yang membantu penyerapan kalsium¹⁴. Dengan demikian,

***KALSIUM, MAGNESIUM DAN
VITAMIN D JIKA BEKERJA SAMA,
AKAN MEMBANGUN FONDASI YANG
BAIK UNTUK SISTEM KEKEBALAN
TUBUH KITA***

Bagi yang **memiliki aktivitas padat, jarang terpapar sinar matahari atau mereka yang ingin mengoptimalkan daya tahan tubuh**, tentunya menambahkan Nutrilite™ Vitamin D3 1000 IU adalah pilihan tepat. Apalagi kebutuhan tubuh akan vitamin D semakin meningkat seiring pertambahan usia dan semakin gelap warna kulit seseorang.¹⁵



NUTRILITE™ **VITAMIN D3 1000 IU**

dapat dikonsumsi bersama



FOUNDATIONAL
* TRIO *

TEMUKAN SOLUSI LENGKAPMU



IMUNITAS & VITALITAS



KULIT AWET MUDA



GAYA HIDUP AKTIF

DAFTAR PUSTAKA

1. Tantri AR, Soenarto RF, Firdaus R, Theresia S, Anakotta V. Low incidence of vitamin D levels deficiency in anesthesiology residents: A cross-sectional, retrospective study. *Bali J Anaesthesiol* [serial online] 2022 [cited 2023 Jan 6];6:210-4. Available from: <https://www.bjoaonline.com/text.asp?p?2022/6/4/210/359927>
2. Vitamin D Fact Sheet for Consumers. <https://ods.od.nih.gov/pdf/fact-sheets/VitaminD-Consumer.pdf>
3. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* Volume 13 Edisi 1, 2021
4. Sowah D, Fan X, Dennett L, Hagtvedt R, Straube S. Vitamin D levels and deficiency with different occupations: A systematic review. *BMC Public Health*. 2017;17(1):519.
5. Green TJ, Skeaff CM, Rockell JEP, et al. Vitamin D status and its association with parathyroid hormone concentrations in women of child-bearing age living in Jakarta and Kuala Lumpur. *Eur J Clin Nutr*. 2008;62(3):373-378.
6. Sehat selalu dengan vitamin D / Dr. Dessy Hermawan, S.Kep., Ns., M.Kes ; editor, Arie Pramesta. 2016. Yogyakarta : Andi.
7. University of Nebraska-Lincoln. 9 vitamin D deficiency symptoms (and 10 high vitamin D foods). <https://health.unl.edu/9-vitamin-d-deficiency-symptoms-and-10-high-vitamin-d-foods>
8. Holick MF. Sunlight and vitamin D for bone health and prevention of autoimmune diseases, cancers, and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr*. 2004;80(6 Suppl):1678-1688.
9. Puspardini. Defisiensi vitamin D terhadap penyakit. *Indones J Clin Pathol Med Lab*. 2014;21(1):90-95.
10. Rathee M, Singla Shefali and Tamrakar A K. Calcium and Oral Health: A Review. *Medical science*. 2013;2(9): 2277-8179
11. Fazelian S, Amani R, Paknahad Z, Kheiri S, Khajehali L. Effect of Vitamin D supplement on mood status and inflammation in Vitamin D deficient Type 2 diabetic women with anxiety: A randomized clinical trial. *Int J Prev Med* 2019;10:17
12. *Int. J. Mol. Sci.* 2022, 23, 9784. <https://doi.org/10.3390/ijms23179784>
13. *Buku Saku Vitamin D*. BPOM RI. Mei 2020
14. national library of medicine | pubmed.gov
15. <https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-d-dosage>



 @nutrilite_id | nutrilite.co.id | www.amway.id

© Copyright 2023 Amway Indonesia