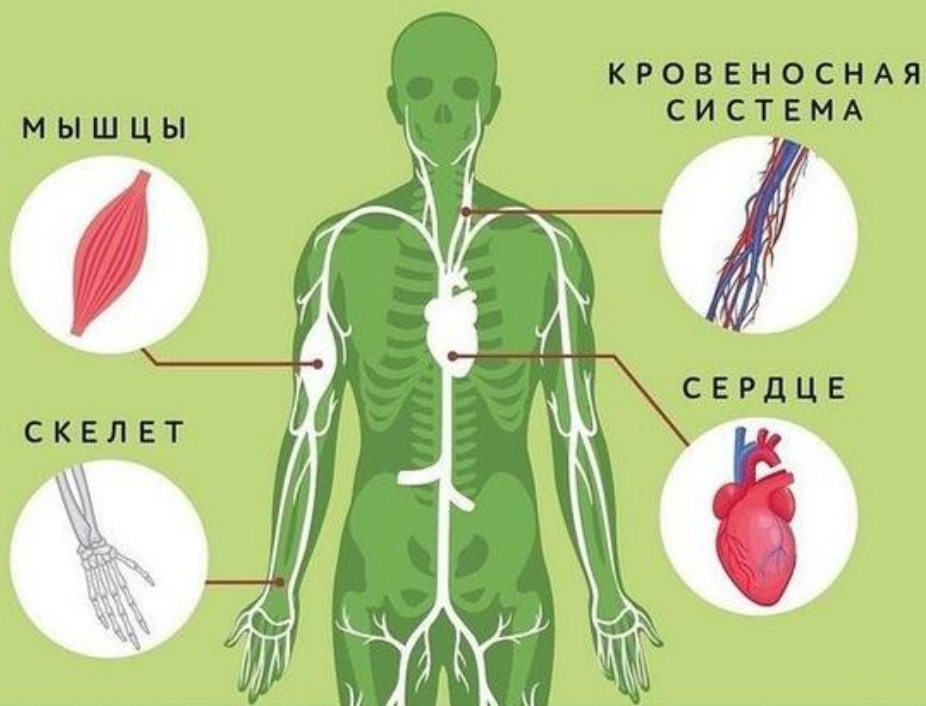


# КАЛЬЦИЙ

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

