

## **Omega 3 Generis**

SUPLEMENTO ALIMENTAR

### **O que é Omega 3 Generis?**

Omega 3 Generis é um suplemento alimentar que contém ácidos gordos insaturados da família do ómega 3 na proporção de 18/12 para os seus principais constituintes EPA (ácido eicosapentaenóico) e DHA (ácido docosahexaenóico) respetivamente. Omega 3 Generis é obtido a partir da extração do óleo de salmão, sardinha, anchova e cavala, feita sob rigorosas condições de acordo com as atuais normas europeias.

Omega 3 Generis encontra-se disponível em embalagens de 30 cápsulas. Este suplemento é apresentado em cápsulas de origem marinha, concebidas de maneira a garantir uma fácil deglutição, graças ao seu tamanho e forma. O acondicionamento em blisters herméticos assegura a sua qualidade aquando da utilização.

### **Porque tomar Omega 3 Generis?**

Omega 3 Generis foi desenvolvido para auxiliar o aporte diário de EPA e DHA nas proporções atualmente recomendadas. A ingestão de uma dose diária de cerca de 250 mg de EPA/DHA, equivalente a 2 cápsulas de Omega 3 Generis® (270 mg), contribui para o normal funcionamento do coração.

### **Como é constituído Omega 3 Generis?**

#### **Composição por cápsula**

500 mg de óleo de salmão TG 18/12 do qual:

81 mg EPA < > 18% EPA – ácido eicosapentaenóico

54 mg DHA < > 12% DHA – ácido docosahexaenóico

0,5 mg  $\alpha$ -TE vitamina E (D-alfa-tocoferol)

### **Como tomar Omega 3 Generis?**

1 a 2 cápsulas por dia após o pequeno-almoço e o jantar.

Não deve ser excedida a toma diária indicada.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

### **Quando não deverá tomar Omega 3 Generis?**

Não deve tomar Omega 3 Generis em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos seus constituintes.

Contém derivados de **peixe**.

### **Que precauções devem ser consideradas antes de tomar Omega 3 Generis?**

Este suplemento não deve ser tomado sem consulta prévia do seu médico nos casos de:

- gravidez ou amamentação
- terapia medicamentosa concomitante.

### **Que efeitos indesejáveis podem ocorrer após a toma de Omega 3 Generis?**

Em casos muito raros foi observada flatulência e diarreia.

Informe o seu médico ou farmacêutico se ocorrerem quaisquer efeitos indesejáveis.

### **Como conservar Omega 3 Generis ?**

Conservar em local seco e fresco na embalagem original.

Manter fora do alcance das crianças.

### **Recomendações**

Informe o seu médico ou farmacêutico se ocorrerem quaisquer efeitos indesejáveis.

Não tome Omega 3 Generis após a data indicada na embalagem exterior.

Guarde este folheto até acabar esta embalagem. Pode necessitar de o consultar novamente.

Omega 3 Generis não é um medicamento. É um suplemento alimentar à venda em farmácias.

Em caso de dúvida consultar o distribuidor.

### **Fabricado na UE para:**

**Generis<sup>®</sup> Farmacêutica, S.A.**

Rua João de Deus, 19

2700-487 Amadora

Portugal

[www.generis.pt](http://www.generis.pt)

[generis@generis.pt](mailto:generis@generis.pt)

O ingrediente óleo de salmão TG 18/12 não é originário da UE.