

Inspiratiegids Gezond ouder worden

Geef je lichaam de voeding

die het nodig heeft
voor langdurige vitaliteit

Beweeg dagelijks

om sterk te blijven
naarmate je ouder wordt

Ondersteun je slaapritme

Blijf comfortabel
tijdens de
menopauze



Claim je
GRATIS
vitamine D-
sample



Pharma Nord

Kleine bewuste veranderingen vandaag kunnen een groot verschil maken in de jaren die komen.

Gezond leven en gezond ouder worden dankzij de wetenschap

Vandaag leven vrouwen en mannen langer dan ooit en weten we meer over onze gezondheid dan vorige generaties. We mogen verwachten dat we 80 jaar of ouder halen, maar langer leven betekent niet automatisch dat we ook beter leven.

Hoe zorgen we er dan voor dat ons lichaam de juiste brandstof krijgt om vitaal, sterk en mentaal scherp te blijven en zo veel mogelijk gezonde levensjaren te beleven?

Een holistische visie op gezondheid

Je goed voelen draait niet om één enkel aspect van je gezondheid. Je lichamelijk, mentaal, sociaal en emotioneel welzijn zijn sterk met elkaar verbonden. Slechte voeding kan je energie verminderen en je denkvermogen beïnvloeden. Te weinig beweging verzwakt je lichaam en kan je slaap verstoren, terwijl te weinig slaap een invloed heeft op je humeur en veerkracht. Wanneer één pijler wankelt, volgen de andere. Daarom is een holistische aanpak zo belangrijk.

Wanneer je lichaam begint te veranderen

Veel mensen merken veranderingen op wanneer ze veertig of vijftig worden: minder spiermassa, minder energie, een trager herstel en zelfs meer moeite om nieuwe dingen te leren. De menopauze brengt nog extra uitdagingen met zich mee en beïnvloedt de gemoedstoestand, de vitaliteit en de mentale helderheid. We beginnen ons af te vragen wat we zelf kunnen doen om ervoor te zorgen dat we een goede basis hebben om gezond en vitaal ouder te worden.

Begin met wat je lichaam voedt

Een goede eerste stap is om eens kritisch naar je voeding te kijken. Krijg je voldoende vitaminen, mineralen en essentiële voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft om goed te functioneren?

Daar maakt Pharma Nord het verschil. Al meer dan 45 jaar produceren we hoogwaardige voedingssupplementen, met de focus op opneembaarheid, wetenschappelijk onderzoek en documentatie. Vanwege deze kwaliteit zijn onze producten door universiteiten gekozen voor meer dan 450 wetenschappelijke studies.

Je vindt onze producten bij jouw lokale apotheek.

3

Gezonde voeding

6

Beweging

8

Slaap

10

Menopauze

12

Claim je gratis vitamine D-sample

Ja, je kunt je levenskwaliteit zelf beïnvloeden

De voeding is vers, de maaltijden zijn evenwichtig, en toch kunnen bepaalde essentiële voedingsstoffen ontbreken



Een gevarieerd en kleurrijk voedingspatroon blijft één van de belangrijkste fundamenteën voor ons welzijn. Verse groenten, volkorenproducten, peulvruchten, fruit en kwalitatieve eiwitten leveren de voedingsstoffen waarvan het lichaam afhankelijk is. Toch merken mensen vaak dat hun energie wat lager ligt, hun veerkracht afneemt en hun lichaam minder sterk aanvoelt dan vroeger.

Een deel daarvan heeft te maken met de manier waarop we vandaag leven. Drukke agenda's, snelle en eenvoudige maaltijden en eten onderweg kunnen ervoor zorgen dat we minder voedingsstoffen binnenkrijgen. Maar er is nog een factor die we gemakkelijk over het hoofd zien: voedingsmiddelen bevatten niet altijd dezelfde hoeveelheid voedingsstoffen als vroeger.

Voedingsstoffen die belangrijk zijn voor de ondersteuning van het immuunsysteem

Verschillende voedingsstoffen spelen een belangrijke rol in de dagelijkse werking van het immuunsysteem, de energiehuishouding van het lichaam en hoe fit we ons voelen. Vitamine D, omega 3 en selenium maken allemaal deel uit van een evenwichtige voeding. Toch krijgen veel mensen er niet voldoende van binnen, zelfs wanneer ze gezond en gevarieerd eten.

8 op 10 mensen heeft een vitamine D tekort

Hoewel vitamine D te vinden is in melk, eigeel en vette vis, is zonlicht onze belangrijkste bron. Het is goed voor 80 tot 90% van de vitamine D in ons lichaam. Dat betekent dat een leven waarbij we veel binnen zijn, lange winters en weinig blootstelling aan de zon ervoor kunnen zorgen dat onze vitamine D-spiegel lager is dan verwacht. Van oktober tot maart staat de zon in België zo laag dat de UVB-stralen onze huid niet bereiken met de intensiteit die nodig is om vitamine D aan te maken. Zelfs op zonnige winterdagen filtert de atmosfeer een deel van het zonlicht weg dat ons lichaam hiervoor nodig heeft. Zo ontstaat een maandenlange 'vitamine D-winter', waarin je lichaam zelf niet voldoende vitamine D kan aanmaken.



Vitamine D draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem, de instandhouding van normale botten en een normale werking van de spieren.

Een belangrijke voedingsstof neemt af in onze moderne voeding

Selenium is een spooorelement dat bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem, helpt cellen te beschermen tegen oxidatieve stress en de normale werking van de schildklier ondersteunt. Het lichaam gebruikt selenium om selenoproteïnen aan te maken. Deze ondersteunen het afweersysteem, beschermen cellen en helpen bij een normale energiestofwisseling. We halen selenium voornamelijk uit plantaardige voedingsmiddelen zoals granen, groenten en zaden, en uit dierlijke producten die het seleniumgehalte van de lokale bodem weerspiegelen. Selenium is volledig afhankelijk van de bodem waarin gewassen groeien. Grote delen van Europa, waaronder België, hebben van nature een seleniumarme bodem.

Zelfs gezonde voeding kan daardoor veel minder selenium bevatten dan verwacht, en 87% van het vee heeft ontoereikende seleniumwaarden. Ook de moderne landbouw heeft de voedingswaarde van gewassen veranderd. Sneller groeiende gewassen, intensieve landbouw en een focus op opbrengst in plaats van voedingswaarde hebben er geleidelijk toe geleid dat de concentratie van vitamines en mineralen in voedingsmiddelen is afgenomen. Het eten ziet er vers en gezond uit, maar de voedingswaarde is niet altijd dezelfde als bij vorige generaties.

Waarom selenium belangrijker wordt naarmate we ouder worden

Zelfs wanneer je evenwichtig eet, kan je totale inname van selenium ongemerkt dalen. Tegelijk wordt de behoefte aan bescherming van de cellen en ondersteuning van het



De wetenschap heeft aangetoond dat het belangrijk is om tekorten aan voedingsstoffen aan te vullen. Dit is vooral belangrijk naarmate je ouder wordt.

Bronnen: Pilgrim AL, Robinson SM, Sayer AA, Roberts HC. An overview of appetite decline in older people. Nurs Older People. 2015 Jun;27(5):29-35. Norman K, Haß U, Pirlich M. Malnutrition in Older Adults-Recent Advances and Remaining Challenges. Nutrients. 2021 Aug 12;13(8):2764.

immuunsysteem steeds belangrijker. Veel mensen merken subtiele veranderingen op: minder stabiele energie, een trager herstel na drukke dagen en een algemeen gevoel dat het lichaam minder veerkrachtig is. Het zijn kleine signalen die ons eraan herinneren dat ons lichaam afhankelijk is van voedingsstoffen die soms moeilijk uitsluitend via voeding binnen te krijgen zijn.

Kwaliteit is belangrijk

Pharma Nord is al jarenlang gespecialiseerd in voedingsstoffen die je lastig alleen uit je eten haalt. Neem nu Selenium+Zinc: Dit product bevat organische seleniumgist, een goed onderzochte vorm die je lichaam makkelijk opneemt. Het bevat meer dan 20 van nature voorkomende seleniumverbindingen, die de variatie weerspiegelen die je ook terugvindt in een gevarieerd, seleniumrijk voedingspatroon.



5 tips voor een gezond en voedzaam voedingspatroon

1. Kies voor maaltijden met een hoge voedingswaarde

Kies voedingsmiddelen die van nature rijk zijn aan vitaminen en mineralen, zoals kleurrijke groenten, volkorenproducten, peulvruchten en goede eiwitbronnen. Elke maaltijd is een kans om het lichaam te voorzien van de essentiële micronutriënten die het nodig heeft.

2. Zorg voor voldoende eiwitten

Eiwitten leveren aminozuren die nodig zijn voor het behoud van spieren, de ondersteuning van de stofwisseling en het herstel van weefsels. Door bij elke maaltijd een eiwitbron te voorzien, zorg je voor een constante aanvoer van deze bouwstenen.

3. Ondersteun je spijsvertering met vezels

Vezelrijke voeding zoals groenten, fruit en volkorenproducten helpt een comfortabele spijsvertering te behouden en ondersteunt het vermogen van het lichaam om vitaminen en mineralen efficiënt op te nemen. Langzaam en bewust eten ondersteunt dit natuurlijke proces nog extra.

4. Voeg gezonde vetten toe

Omega 3- en omega 7-rijke voedingsmiddelen dragen bij tot een normale celfunctie en helpen het lichaam om vetoplosbare vitaminen zoals A, D, E en K te gebruiken. Deze vetten ondersteunen ook de huid en slijmvliezen, die naarmate we ouder worden kwetsbaarder kunnen worden.

5. Drink voldoende water

Water helpt om vitaminen, mineralen en andere voedingsstoffen door het lichaam te transporteren. Regelmatig drinken ondersteunt een goede spijsvertering, mentale helderheid en algemene vitaliteit.



Wist je dat?

Hoewel er selenium in elke cel van je lichaam zit, **weegt het niet meer dan een veer.**



De **seleniumgehalten** in de Europese bodem behoren tot de laagste ter wereld.



De **schildklier, lever, nieren en spieren** bevatten de hoogste hoeveelheden selenium.



Bij mannen is selenium nodig voor de spermatogenese en draagt het bij tot een normale productie van zaadcellen.



8 op 10 Belgen heeft tijdens de winter een vitamine D-tekort.



Vitamine D is vetoplosbaar en neem je dus het best in met een vetbron voor een optimale opname.

Energiek blijven als je ouder wordt

Wanneer het lichaam verandert met de leeftijd, kan beweging ongemerkt lager op de prioriteitenlijst terechtkomen. Onze spieren voelen wat stijver aan, onze energie neemt sneller af en de motivatie om te bewegen komt niet altijd vanzelf.

Maar beweging draait niet alleen om conditie. Het is één van de krachtigste manieren om ons welzijn op lange termijn te ondersteunen. Beweging heeft een invloed op hoe we slapen, hoe we met stress omgaan en hoe we ons in het dagelijkse leven voelen. Bovendien speelt beweging een belangrijke rol in de manier waarop ons lichaam energie produceert.

Ook voor onze slaap is dagelijkse beweging belangrijk. Wanneer het lichaam overdag actief is, ontspant het 's avonds gemakkelijker. Zo ontstaat een natuurlijker ritme waarbij de energie 's ochtends toeneemt en 's avonds geleidelijk afneemt.

Zelfs een beetje beweging kan helpen om deze cyclus te ondersteunen en te zorgen voor een diepere en meer herstellende nachtrust. Beweging helpt het lichaam opnieuw zijn natuurlijke ritme te vinden.

“

**De gemiddelde
Belgische volwassene
zit ongeveer
7 uur per dag.**



Beweging ondersteunt de bloedsomloop, de spierfunctie en de natuurlijke energieproductie van het lichaam. Naarmate we ouder worden, wordt je lichaam gevoeliger voor inactiviteit. Zelfs korte, eenvoudige bewegingsmomenten kunnen helpen om je dagelijkse kracht te behouden.

Wist je dat?

Q10 is essentieel voor het energieproces. In 1978 won Peter Mitchell de Nobelprijs voor Scheikunde voor zijn ontdekking van de rol van Q10 in de energieproductie.



Ondersteun je energie met BioActive Q10 en vitamine C

Q10 bevindt zich in de mitochondriën, de natuurlijke energiefabriekjes van onze cellen, waar het lichaam energie produceert. De natuurlijke hoeveelheid Q10 in het lichaam neemt af naarmate we ouder worden. Spiercellen hebben veel energie nodig en bevatten daarom veel mitochondriën. De hartspier is daar een goed voorbeeld van: het hart heeft voortdurend een krachtige energievoorziening nodig. BioActive Q10 van Pharma Nord bevat Q10 en vitamine C. Vitamine C draagt bij aan een normaal energieleverend metabolisme. BioActive Q10 heeft bovendien een bewezen goede opname en een constante kwaliteit.



3 tips om actief te blijven

TIP 1

Maak van bewegen een gewoonte

Kleine gewoontes zijn belangrijker dan lange trainingen. Maak na het eten een korte wandeling, neem de trap of sta regelmatig even recht gedurende de dag. Zo activeer je je lichaam op een eenvoudige manier en houdt je je energie op peil.

TIP 2

Kies activiteiten die natuurlijk aanvoelen

Beweging hoeft niet zwaar of intensief te zijn. Licht stretchen, tuinieren, of met de fiets naar de winkel gaan: het telt allemaal mee. Het lichaam reageert op alles wat het in beweging houdt.

TIP 3

Kies voor regelmaat, niet voor intensiteit

De grootste voordelen komen voort uit herhaling. Een paar minuten beweging per dag kan de bloedsomloop ondersteunen, de natuurlijke afweer ondersteunen en helpen om actief te blijven, zelfs wanneer de beweging zelf rustig en eenvoudig is.

Wanneer nachten langer voelen dan ze zouden moeten

Veel mensen slepen zich door een drukke dag, om er 's nachts achter te komen dat het echte werk pas begint. Je gaat liggen en hoopt op rust, maar je hoofd blijft op volle toeren draaien. Je ligt uren te woelen of wordt veel te vroeg wakker en als je wel slaapt, sta je alsnog niet fris op. Het is iets wat veel mensen herkennen, vooral rond de leeftijd van 40 tot 50 jaar, en het treft tot 60 procent van de vrouwen tijdens de menopauze.

De rol van melatonine

Melatonine speelt een centrale rol in je slaap-waakritme. Melatonine werkt als een soort interne klok en geeft je hersenen het signaal dat de nacht is begonnen en dat het tijd is om te rusten. Twee veelvoorkomende factoren kunnen dit proces verstoren:

- **Melatonine die te laat op gang komt:**

Televisiekijken voor het slapengaan, nog snel e-mails beantwoorden of door sociale media scrollen stelt onze ogen bloot aan kunstmatig blauw licht. Dit kan onze hersenen het signaal geven dat het nog dag is, waardoor de natuurlijke aanmaak van melatonine wordt uitgesteld. Ook wanneer de slaapkamer niet donker genoeg is, bijvoorbeeld door licht van straatverlichting, elektronische apparaten of andere bronnen, kan dit de natuurlijke slaapsignalen van je lichaam verder verstoren. De frustratie en piekergedachten die daaruit voortkomen, kunnen voor extra stress zorgen en het nog moeilijker maken om tot rust te komen.

- **Te weinig melatonine:**

Stress, alcohol en cafeïne in de namiddag kunnen rechtstreeks invloed hebben op de hoeveelheid melatonine die je hersenen aanmaken. Daarbovenop neemt de natuurlijke productie van melatonine geleidelijk af naarmate we ouder worden. De combinatie van deze factoren kan ervoor zorgen dat het slaapsignaal uiteindelijk te zwak wordt om een diepe, herstellende slaap te ondersteunen.

Wanneer de natuurlijke melatonineniveaus laag of vertraagd zijn, kan een voedingssupplement je lichaam ondersteunen door ervoor te zorgen dat je voldoende melatonine hebt op het exacte moment dat je het nodig hebt.



“

1 op de 3 Belgen krijgt ooit te maken met slaapproblemen.

Slaap is de basis voor herstel, hormonale balans en mentale helderheid. Wanneer je nachten lichter of vaker onderbroken worden, verliest je lichaam één van zijn belangrijkste middelen om veerkrachtig te blijven. Door te begrijpen wat je slaap beïnvloedt, kun je helpen om je nachtrust te ondersteunen.



Melatonine is een natuurlijk hormoon dat wordt aangemaakt door een klein deel van de hersenen, de pijnappelklier. De productie ervan wordt beïnvloed door de afwisseling tussen licht en donker en neemt van nature toe wanneer het 's avonds donker wordt. Zo helpt melatonine het lichaam zich voor te bereiden op de slaap.



Waarom slaap je ultieme resetknop blijft

Slaap is meer dan rusten alleen. Het is het belangrijkste herstelsysteem van het lichaam. Tijdens de nacht herstellen je spieren, komen hormonen opnieuw in balans en ruimen je hersenen de afvalstoffen op die zich overdag hebben opgebouwd. Deze reset verklaart waarom een goede nachtrust ervoor zorgt dat alles wat gemakkelijker aanvoelt. De meeste volwassenen functioneren het best met ongeveer zeven tot negen uur slaap, al verschilt de ideale hoeveelheid van persoon tot persoon. Wat vooral telt, is regelmaat. Wanneer je slaap te kort of te vaak onderbroken wordt, krijgt je lichaam minder

tijd om te herstellen. Dat heeft gevolgen voor allerlei aspecten van je dagelijks leven, van concentratie en eetlust tot emotionele veerkracht en algemeen welzijn.

Wanneer wetenschap je lichaam kan ondersteunen

Het ondersteunen van het natuurlijke slaapritme van je lichaam begint met een goede slaaphygiëne. Ga op een vast uur naar bed, vermijd blauw licht van schermen voor het slapengaan en zorg ervoor dat je slaapkamer voldoende donker is.

Heb je vragen over je slaap of ben je op zoek naar persoonlijk advies? Bespreek dit dan met je apotheker of arts.

Hoe je melatonine inneemt is net zo belangrijk als wanneer je het inneemt. Bio-Melatonine Complex is een tablet voor onder de tong die een nutritionele hoeveelheid melatonine bevat en vlak voor het slapengaan langzaam onder de tong oplost. Terwijl de tablet oplost, wordt de melatonine rechtstreeks via de slijmvliezen in de bloedbaan opgenomen, in plaats van eerst door het spijsverteringsstelsel te gaan zoals bij gewone tabletten of pillen. Zo krijgt melatonine een directere weg naar het lichaam.



Wanneer de menopauze ervoor zorgt dat je je minder jezelf voelt



Vrouwen merken vaak kleine veranderingen in hun comfort naarmate ze verschillende levensfasen doorlopen, vooral wanneer droogheid het dagelijkse welzijn begint te beïnvloeden. Door te begrijpen hoe je slijmvliesen precies werken, kun je ze op een zachte en milde manier ondersteunen.

Opvliegers en stemmingswisselingen krijgen veel aandacht wanneer we over de menopauze praten, maar er is nog iets waar veel vrouwen in stilte mee te maken krijgen en waar ze vaak met niemand over praten. Droge ogen, een mond die voortdurend wat te droog lijkt, intieme droogheid die intimiteit ongemakkelijk en soms zelfs pijnlijk kan maken, en ook het algemene gevoel dat de huid en gevoelige weefsels minder veerkrachtig zijn dan vroeger. Het is één van de meest voorkomende ervaringen tijdens de menopauze en tegelijk één van de minst besproken.



Duindoornplanten

In België vind je duindoornplanten in de zanderige duinen aan de kust. Ze zijn rijk aan omega 3, 6, 7 en 9, evenals vitamine A (in de vorm van bèta-caroteen) en vitamine E.

Hormonale veranderingen veroorzaken droogheid

Wanneer het oestrogeengehalte daalt, reageren de gevoelige weefsels in het lichaam daarop. De slijmvliezen van de ogen, mond en intieme zone worden van nature dunner en houden minder vocht vast. Bij veel vrouwen gebeurt dit geleidelijk en duurt het even voordat ze het verband tussen de verschillende klachten zien. Wat in het begin als een kleine ergernis aanvoelt, kan langzaam een onderdeel van het dagelijkse leven worden. Maar dat hoeft niet zo te zijn.

Een kleine bes, rijk aan omega 7 en vitaminen A en E

Hier komt duindoorn in beeld. Deze fel-oranje bes wordt al generaties lang gebruikt en is van nature rijk aan omega 3, -6, -9, vitamine A en vitamine E, naast het omega 7-vetzuur waarvoor de bes vooral bekendstaat. Vitamine A draagt bij tot het behoud van een normale huid en normale slijmvliezen, een normaal gezichtsvermogen en een normale werking van het immuunsysteem. Vitamine E draagt bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress. Samen maken deze voedingsstoffen van duindoornolie een waardevolle aanvulling op een dagelijkse routine die gericht is op de huid, ogen en algemene veerkracht, in elke levensfase, maar vooral wanneer je deze veranderingen sterker begint op te merken.

9 op de 10 zegt dat omega 7 werkt

Een enquête bij 4.232 respondenten leverde uitstekende resultaten op. Meer dan 92% van de klanten gaf aan dat Omega 7 Pharma Nord na 4 tot 6 weken resultaat opleverde.

Dat is een mooi compliment voor een natuurlijk product.



Droge ogen treffen zowel mannen als vrouwen

Het heldere membraan dat het oog bedekt en de oogleden bekleedt, produceert normaal gezien slijm en tranen om het oogoppervlak comfortabel te houden. Naarmate we ouder worden, worden de cellen die dit slijm aanmaken minder actief. Daardoor verspreidt de traanfilm zich minder goed. Ook de kleine talgklieren langs de oogleden gaan trager werken. Hierdoor verdampen tranen sneller en kunnen de ogen droog of zanderig aanvoelen. Ook de

traanproductie zelf neemt af, doordat de belangrijkste traanklier geleidelijk kleiner wordt.

Een mildere optie

Veel vrouwen waarderen omega 7 omdat het de natuurlijke functies van het lichaam ondersteunt zonder de hormoonspiegel te beïnvloeden. Oogdruppels en crèmes kunnen tijdelijk verlichting bieden bij droogheid. Omega 7 werkt van binnenuit en ondersteunt de weefsels zelf. Voor wie een niet-hormonale aanpak verkiesst of eerst iets natuurlijk wil proberen, kan omega 7 een praktische en tijdsefficiënte optie zijn.

“ In België ervaren ongeveer 370.000 vrouwen tussen 45 en 50 jaar menopauzeklachten.

Pharma Nord Omega 7 bevat de SBA24® duindoornolie-mix. Dit is wereldwijd de enige gestandaardiseerde duindoornolie waarvan de werking klinisch is onderzocht en bewezen.



Pharma Nord – voedingssupplementen, ondersteund door wetenschap



Pharma Nord is een Deens familiebedrijf dat al 45 jaar hoogwaardige producten met essentiële voedingsstoffen produceert. We ontwikkelen, produceren en promoten wetenschappelijk onderbouwde voedingssupplementen en geneesmiddelen, met aandacht voor optimale opname, veiligheid en documentatie.

Gedreven door wetenschap, gedefinieerd door kwaliteit

Voor ons is kwaliteit een leidend principe in het volledige productieproces. Van de controle van grondstoffen in ons eigen laboratorium en het naleven van de farmaceutische standaard voor Good Manufacturing Practice (GMP) tot ons wetenschappelijk onderzoek en onze documentatie: kwaliteit staat bij ons altijd voorop. Dat is één van de redenen waarom onze producten in meer dan 450 wetenschappelijke studies zijn gebruikt.

Ontvang een gratis verpakking D-Pearls!

Pharma Nord viert 30 jaar in België

We zijn dankbaar voor het vertrouwen dat je ons de afgelopen drie decennia hebt gegeven. Om iets terug te doen, bieden we je graag een gratis verpakking D-Pearls aan, de populairste dagdosis vitamine D in de Belgische apotheken.



Schrijf je in op onze nieuwsbrief en ontvang een gratis verpakking D-Pearls (40 capsules)*.

Kies hoe je je gratis verpakking wilt aanvragen.

Optie 1: Snel & digitaal

- Scan de QR-code met je smartphone OF surf naar www.pharmanord.be/gratis-d-pearls-2026
- Schrijf je in op de nieuwsbrief.
- Ontvang je **gratis D-Pearls** thuis in de brievenbus!



Optie 2: Per post

Vul de bon rechts in, knip hem uit en stuur hem op naar ons adres.



Uitknipbare bon: Gratis D-pearls (40 capsules)

- ☐ Ja, ik schrijf me in op de nieuwsbrief van Pharma Nord en ontvang graag mijn gratis verpakking D-Pearls. Ik geef toestemming om mij per e-mail gezondheidsnieuws en informatie over Pharma Nord en haar producten te sturen.

Naam: _____

Voornaam: _____

Straat & nr: _____

Postcode & Gemeente: _____

E-mailadres: _____

Stuur deze bon in een gefrankeerde envelop naar: **Pharma Nord België, Minervastraat 14, 1930 Zaventem.**

Heb je nog vragen? Neem gerust contact met ons op via info-be@pharmanord.com

*Actie geldig tot 31/12/2026, uitsluitend voor inwoners van België en zolang de voorraad strekt. Maximaal 1 gratis verpakking per gezin/postadres.