

 Czy przyjmujesz suplementy diety?
Ważne wnioski dla konsumentów:

- Wybieraj mądrze: przed rozpoczęciem przyjmowania suplementów diety skonsultuj się z lekarzem.
- W pierwszej kolejności skoncentruj się na diecie: zrównoważona dieta to podstawa dobrego zdrowia.
- Bądź na bieżąco z informacjami: szukaj wiarygodnych źródeł i zweryfikowanych produktów.
- Więcej informacji na temat suplementów diety można znaleźć na stronie kampanii EFSA poświęconej bezpieczeństwu żywności.

Rozumiejąc rolę suplementów diety, konsumenci mogą podejmować świadome decyzje jak poprawiać swoje zdrowie, ograniczając jednocześnie zagrożenia. Należy pamiętać, że suplementy diety tylko uzupełniają właściwą dietę i zdrowy styl życia – nie zastępują ich. Ich wybór konsultuj z lekarzem. Dowiedz się więcej dzięki kampanii [#Safe2EatEU!](https://www.efsa.europa.eu/pl/safe2eat/food-supplements)

 <https://www.efsa.europa.eu/pl/safe2eat/food-supplements>



Uzupełnienie niedoboru witamin?
Twój wybór

Bezpieczeństwo suplementów diety?
Nasz priorytet

**Sprawdzona wiedza,
bezpieczna żywność**

 