

Recommended use: men: 3 capsules a day, women: 2 capsules a day.
30-60 minutes before bedtime. Do not exceed the recommended daily dose.
Food supplements should not be used as a substitute for a varied and balanced diet. A varied and balanced diet and a healthy lifestyle are recommended. The product should not be taken by children, pregnant or breastfeeding women, keep out of reach of children.

Verzehrempfehlung: 1 Kapsel täglich, 30-60 Minuten vor dem Schlafen.
Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Das Produkt ist für Kinder, schwangere und stillende Frauen nicht geeignet. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Rekomenderad användning: män: 3 kapslar dagligen, kvinnor: 2 kapslar dagligen, 30-60 minuter före sänggående. Överskrid ej rekommenderad daglig dos. Kostillskott bör ej användas som substans för varierad och balanserad kost. En varierad och balanserad kost och en hälsosam livsstil rekommenderas. Rekommenderas ej för barn och gravida eller ammande kvinnor. Förvaras utom räckhåll för små barn.

Zalecana dzienna porcja: 1 kapsułka dziennie, 30-60 min. przed snem. Nie należy przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zbilansowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Produktu nie powiny być przyjmowane przez dzieci, kobiety w ciąży i w okresie karmienia piersią. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

APPROVED BY OLIMP LABORATORIES
PRODUCT QUALITY

BLACK SERIES

120 CAPSULES

MINERAL SUPPORT FORMULA

Zn Mg B6

810 mg ZMA®

Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel • Kostillskott • Suplement diety

ZMA

ZINC • MAGNESIUM • VIT. B6



- EN** **ZMA®** Food supplement with zinc chelate, magnesium and vitamin B6 in capsules. This food supplement contains magnesium which contributes to normal muscle function, normal energy-yielding metabolism, normal protein synthesis and to reduction of tiredness and fatigue. Zinc contributes to the maintenance of normal testosterone levels in the blood and to the protection of cells from oxidative stress. Moreover vitamin B6 contributes to normal red blood cell formation and regulation of hormonal activity. Due to these properties ZMA® is perfect product for athletes and active people.
- DE** **ZMA®** Nahrungsergänzungsmittel mit Zink, Magnesium und Vitamin B6 in Kapseln. Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält Magnesium, dass zu einer normalen Muskelfunktion, einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Eiweißsynthese und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beiträgt. Zink trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut und die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen bei. Darüber hinaus Vitamin B6 trägt zur normalen Bildung roter Blutkörperchen und zur Regulierung der hormonellen Aktivität bei. Das Produkt ist für Sportler und aktive Personen bestimmt.
- SE** **ZMA®** Kostillskott med zink kelat, magnesium och vitamin B6 i kapselform. Detta kostillskott innehåller magnesium som bidrar till normal muskelfunktion, normal energiomsättning, bidrar till normal proteinsyntes och kan också bidra till minskad trötthet och utmattnig. Zink bidrar till att bibehålla normala testosteronnivåer i blodet, bidrar till att skydda cellerna mot oxidativ stress. Dessutom bidrar vitamin B6 till normal bildning av röda blodkroppar och reglering av hormonaktiviteten. Tack vare dess egenskaper är ZMA® perfekt för idrottsmän och aktiva personer.
- PL** **ZMA®** Suplement diety zawierający formułę chelatu cynku, magnezu i witaminę B6 w kapsułkach. Magnez przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni, a także jest zaangażowany w utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego, uczestniczy w prawidłowej syntezie białka oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Cynk z kolei pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu testosteronu we krwi oraz pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Witamina B6 natomiast pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek oraz przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej. Wszystkie te właściwości powodują, iż ZMA® to idealny preparat dla sportowców oraz osób aktywnych.

ZMA® is a registered trademark of SNAC System, Inc., patent pending.
L-OptiZinc® is a registered trademark of InterHealth N.I.

ZMA® 120 capsules/ Kapseln/
kapslar/ kapsulek
111,6 g

Food supplement •
Nahrungsergänzungsmittel •
Kostillskott • Suplement diety

1 capsule/ Kapsel/
kapsel/ kapsulka
930 mg

Best before (Exp):/ Unopened, keep in a dry and cool place./
Mindestens haltbar bis (Exp):/ Ungeöffnet, kühl und trocken
aufbewahren./ Bäst före (Exp):/ Öppnad förpackning på torr
och sval plats./ Najlepiej spożyć przed (Exp):/ Przechowywać
w suchych pomieszczeniach, w temperaturze pokojowej,
w szczególności zamkniętych opakowaniach.
Lot No./ Losnummer./ Batch nummer/
Oznaczenie partii produkcyjnej:

Producer/ Hersteller/ Tillverkare/ Producent:
OLIMP LABORATORIES Sp. z o.o.
Pustynia 84F, 39-200 Dębica, Poland
tel. +48 146803200, fax +48 146803265, e-mail: info@olimpSPORT.com

ERAC

OLIMSPORT.COM

certificat
ISO 9001

GMP

ISO
HACCP

5 901330 022890

OLIMP
SPORT NUTRITION

ZMA®

ZINC • MAGNESIUM • VIT. B6

Zn Mg B6 MINERAL SUPPORT FORMULA 810 mg ZMA®

120 CAPSULES

BLACK SERIES

Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel • Kostillskott • Suplement diety

Supplement facts

Nutrition information/ Nährwertinformation/ Näringsinformation/ Informacja żywieniowa	1 capsule/ 1 Kapsel/ 1 kapsel/ 1 kapsulka	2 capsules/ 2 kapslar	3 capsules/ 3 kapslar
Zinc/ Zink/ Cynk	10 mg (100%*)	20 mg (200%*)	30 mg (300%*)
Magnesium/ Magnez	150 mg (40%*)	300 mg (80%*)	450 mg (120%*)
Vit. B6/ Wit. B6	3,5 mg (250%*)	7 mg (500%*)	10,5 mg (750%*)

*NRVs/ NRV/ DRV/ RWS – nutrient reference values/ Nährstoffbezugswert nach LMIV/ procent av dagligt referensintag/ referencyjne wartości spożycia.

Ingredients: 87,4% ZMA® (zinc mono-L-methionine sulphate (L-OptiZinc®), zinc L-aspartate, magnesium salts of citric acid, magnesium oxide, pyridoxine hydrochloride – vit. B6), anti-caking agent – magnesium salts of fatty acids; capsule – gelatine.

Zutaten: 87,4% (Zink-mono-L-methioninsulfat, Zink-L-aspartat, Magnesiumsalze der Zitronensäure, Magnesiumoxid, Pyridoxinhydrochlorid – Vit. B6), Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Kapsel Gelatine.

Ingredienser: 87,4% ZMA® (zinkmono-L-metioninsulfat (L-OptiZinc®), zink-L-aspartat, magnesiumsalter av citronsyra, magnesiumoxid, pyridoxinhydroklorid – vit. B6), klumpförebyggande medel – magnesiumsalter av fettsyror; kapsel – gelatin.

Składniki: 87,4% ZMA® (siarczan mono-L-metioniny cynku (L-OptiZinc®), L-asparaginian cynku, sole magnezowe kwasu cytrynowego, tlenek magnezu, chlorowodorek pirydoksyny – wit. B6), substancja przeciwzbrylająca – sole magnezowe kwasów tłuszczowych; kapsułka – żelatyna.