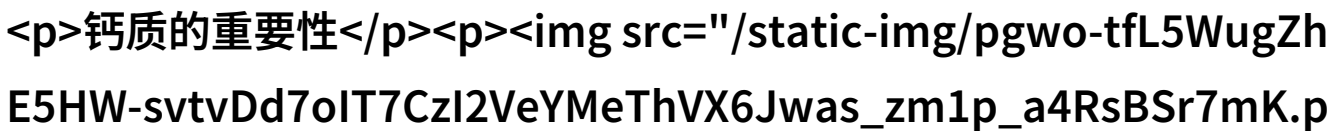
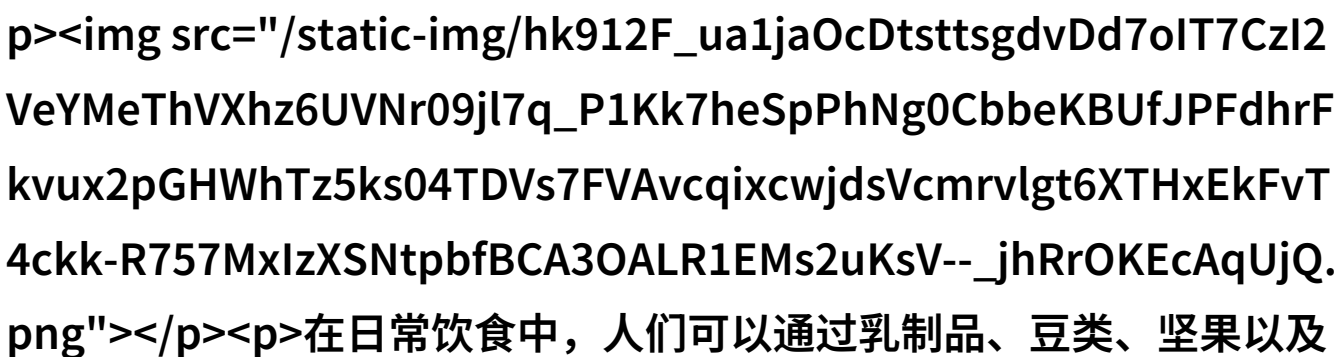


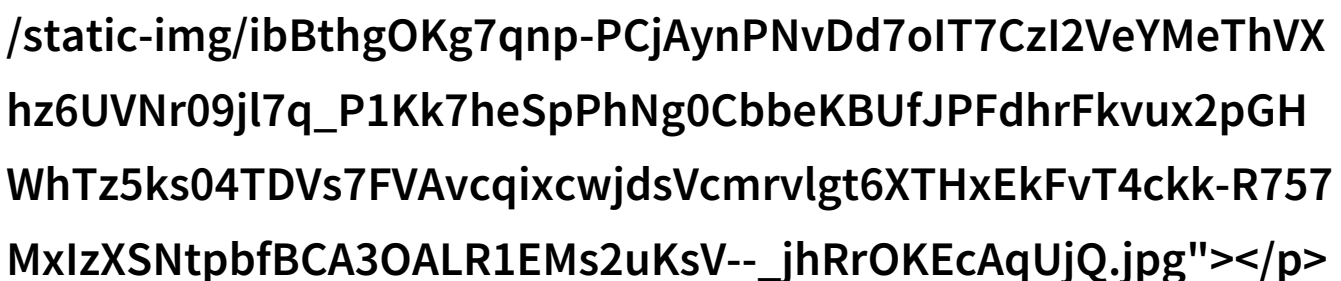
GARY2022钙片小蓝彩虹男健康配方总结

钙质的重要性


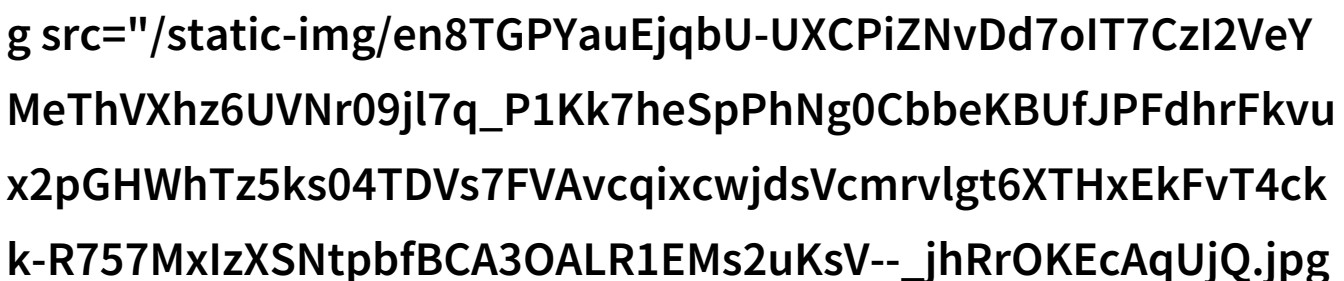
GARY2022钙片作为一个专为男性设计的补充剂，旨在通过提供足够量的钙素来支持骨骼和牙齿的健康。钙素对于维持身体各部位正常功能至关重要，它不仅参与到骨骼和牙齿形成过程中，还能促进肌肉收缩、心脏跳动以及血液凝固。

饮食中的钙质摄取


在日常饮食中，人们可以通过乳制品、豆类、坚果以及绿叶蔬菜等富含钙质的食物来获得所需的营养。然而，由于现代生活节奏快、加工食品多，很多人难以从日常饮食中获取足够数量的微量元素，因此需要额外补充。

补充剂选择与使用


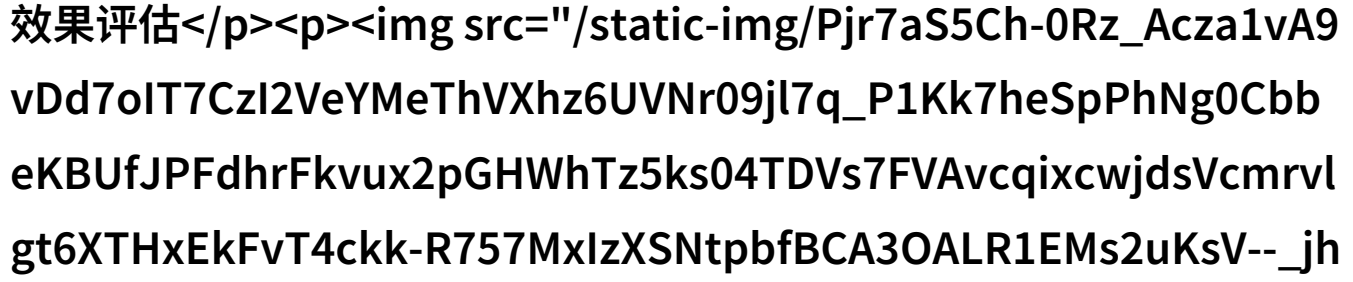
选择合适的人群进行补充是非常关键的一步。在没有医生建议的情况下，不应该自行开始任何补充计划。特别是对于有特殊健康状况或正在服用其他药物的人来说，更应谨慎行事。此外，对于是否需要持续使用也应根据个人情况而定。

小蓝彩虹男特点分析


小蓝彩虹男GARY2022钙片具有独特的小蓝色封面设计，这

种颜色的传统意义上与男子气概相符，同时小蓝还象征着清新与宁静。这种装饰手法使得产品在市场上更具吸引力。此外，该品牌注重对男性消费者的需求，以符合他们不同的生活方式和健康需求。

健康效果评估



根据大量科学研究显示，长期且合理地使用高质量矿物质补充剂如GARY2022，可以显著提高骨密度，从而减少患 osteoporosis 的风险。此外，有些研究还表明这些产品可能会帮助改善肌肉力量和耐力，但这通常依赖于具体产品成分及其功效。

安全性监控与后续管理

使用任何类型的心血管或矿物质补充剂时，都应该密切关注个人的反应并遵循制造商提供的指导。如果出现任何不良反应，如恶心、腹泻或皮疹等，最好立即停止使用，并咨询医疗专业人员。在一些情况下，可能需要调整您的治疗计划，以确保安全有效地实现目标。

[下载本文pdf文件](/pdf/1312357-GARY2022钙片小蓝彩虹男健康配方总结.pdf)