

Lukujärjestys

Uupumuksen ravintolisätuki

Aamiainen	Lounas	Päivällinen	Iltapala
B5 B-Complex C-vit D-vit E-vit Jodi Sinkki Seleen Q10	B5 C-vit Q10	C-vit	Magnesium
Adaptogeenivalmiste			
Ruuansulatuksen tuki • Hcl tarvittaessa • entsyymi	Ruuansulatuksen tuki • Hcl tarvittaessa • entsyymi	Ruuansulatuksen tuki • Hcl tarvittaessa • entsyymi	Ruuansulatuksen tuki • Hcl tarvittaessa • entsyymi

- Kunkin ravintolisän annosmäärät määräytyvät mittausten perusteella / asiantuntija antaa ohjeet / käytä ostamasi tuotteen annostusohjetta
- Pääosin vitamiinit otetaan aamuisin, hivenaineet iltaisin (kilpirauhanen ja lisämunuainen tarvitsevat sinkkiä ja seleeniä jo aamulla)
- Pääosa vitamiineista ja hivenaineista otetaan aterioiden yhteydessä
- B- ja C-vitamiinit voi ottaa tyhjiin vatsaan tai aterian yhteydessä
- Jätä päivällisellä C-vitamiini pois, jos sen ottaminen häiritsee yöuntaa
- Sinkistä ja kuparista voi tulla pahoinvointia tyhjiin vatsaan otettuna, ota ne aina ruuan yhteydessä
- Q10 puoliintumisaika on 6-7 tuntia, älä ota päivällisellä
- Adaptogeenivalmiste valitaan kortisolimittausten tai first beat mittausten perusteella
- Suolahapon käyttöön liittyy tiettyjä varauksia, lue www.vitasal.fi blogi:
Syö suolahappoa – kuulostaa kamalalta! Milloin suolahappolisä on tarpeen ja jopa välttämätöntä?