

Leitfaden – Nahrungsergänzungsmittel

? Nimmst du deine Supplements schon optimal ein?

Morgens:

- Schwarzkümmel
- Vitamin D
- OPC
- Probiotika
- MSM
- Eisen
- Q10
- L-Carnitin

Mittags:

- Omega 3
- B-Komplex
- Vitamin C
- Zink
- Astaxanthin

Abends:

- Leberkräuter

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©



- Magnesium
- Ashwagandha

 **Nüchtern möglich:**

- Schwarzkümmelöl
- Vitamin D (NH)
- Magnesium
- OPC
- Chlorella / Spirulina
- Chlorophyll
- L-Carnitin

Supplement-Einnahmeplan – Tägliche Übersicht

Morgens (nüchtern, direkt nach dem Aufstehen)

- [] Schwarzkümmelöl
- [] Vitamin D + K2
- [] OPC
- [] Probiotika
- [] MSM
- [] Eisen + Vitamin C (kein Kaffee)
- [] Q10
- [] L-Carnitin

Mittags (mit oder nach dem Essen)

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©



- [] Omega-3 (mit fettreicher Mahlzeit)
- [] B-Komplex
- [] Vitamin C
- [] Zink (nicht nüchtern)
- [] Astaxanthin

Abends (nach dem Essen oder vor dem Schlafengehen)

- [] Leberkräuter
- [] Magnesium
- [] Ashwagandha

Gute Supplement-Kombinationen

- Vitamin D3 + K2: Unterstützt die Einlagerung von Calcium in die Knochen und schützt die Gefäße.
- Vitamin D + Magnesium: Magnesium ist notwendig für die Aktivierung von Vitamin D im Körper.
- Kollagen + Vitamin C: Vitamin C fördert die Kollagenbildung für Haut, Gelenke und Bindegewebe.
- Magnesium + Vitamin B6: Unterstützt die Muskelfunktion und fördert einen erholsamen Schlaf.
- L-Tyrosin + Koffein: Kann die geistige Leistungsfähigkeit und den Fokus steigern.
- L-Tryptophan + Magnesium + B6: Unterstützt die Melatoninbildung für besseren Schlaf.
- Selen + Vitamin E: Synergistischer Schutz vor oxidativem Stress.
- Eisen + Vitamin C: Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen im Körper.
- Probiotika + Ballaststoffe (z. B. Inulin): Fördert eine gesunde Darmflora und Verdauung.
- Omega-3 + Curcumin + schwarzer Pfeffer: Starke entzündungshemmende Wirkung durch verbesserte Bioverfügbarkeit.
- Brokkoli + Senfsamen: Aktiviert Sulforaphan zur Unterstützung der Zellreinigung.

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©



Kritische Kombinationen – bitte vermeiden

- Calcium + Magnesium: Ungleichgewicht kann zu Ablagerungen führen.
- Vitamin C + B12: Vitamin C kann die Aufnahme von Vitamin B12 beeinträchtigen.
- Vitamin D abends: Kann den Schlaf stören; besser morgens einnehmen.
- Grüntee oder Calcium + Eisen: Hemmt die Eisenaufnahme; mindestens 2 Stunden Abstand halten.
- Zink nüchtern: Kann Übelkeit verursachen; besser mit einer Mahlzeit einnehmen.
- Grapefruit + Leberextrakt: Kann den Stoffwechsel zu stark anregen.
- Zink + Kupfer: Blockieren sich gegenseitig; sollten nicht gleichzeitig eingenommen werden.
- Eisen + Calcium: Beeinträchtigen gegenseitig die Aufnahme; mindestens 4 Stunden Abstand halten.

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

