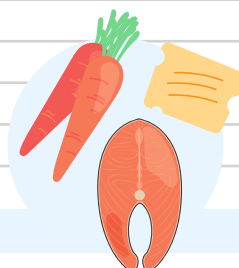


SPRIEVODCA VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOV



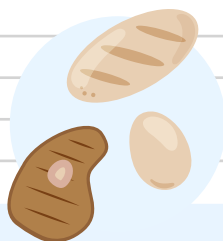
Vitamín A

3 TOP potraviny	Mrkva, losos, maslo
Účinek na zdravie	Zrak, imunita, pokožka
Kedy užívať?	Po jedle
S čím zapíť	Mliekom/potravinami so zdravými tukmi
Dávkovanie	700–900 µg denne
ZAÚJÍMAVOSŤ	Predávkovanie môže byť toxické



B (komplex)

3 TOP potraviny	Mäso, celozrnné obilniny, vajcia
Účinek na zdravie	Nervový systém, energia
Kedy užívať?	Ráno alebo obed
S čím zapíť	Vodou
Dávkovanie	Závisí od konkrétneho vitamínu B
ZAÚJÍMAVOSŤ	Vitamín B12 je dôležitý pre vegetariánov a vegánov



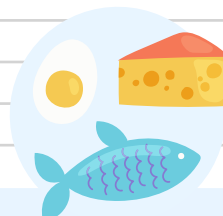
Vitamín C

3 TOP potraviny	Čierne ríbezle, pretržlenová vňať, paprika, jahody
Účinek na zdravie	Imunita, antioxidant
Kedy užívať?	Kedykoľvek
S čím zapíť	Vodou
Dávkovanie	250 mg 2-3x denne alebo 500 mg 1x denne
ZAÚJÍMAVOSŤ	Zvoliť tabletu s postupným uvoľňovaním



Vitamín D

3 TOP potraviny	Mastné ryby, vajcia, mliečne výrobky
Účinek na zdravie	Imunita, kosti
Kedy užívať?	Ráno po raňajkách
S čím zapíť	Mliekom/potravinami so zdravými tukmi
Dávkovanie	2000 IU denne
ZAÚJÍMAVOSŤ	Kombinovať s vitamínom K2



Vitamín E

3 TOP potraviny	Orechy, rastlinné oleje, avokádo
Účinek na zdravie	Antioxidant, pokožka
Kedy užívať?	Po jedle
S čím zapíť	Mliekom/potravinami so zdravými tukmi
Dávkovanie	15 mg denne
ZAÚJÍMAVOSŤ	Pomáha proti starnutiu buniek



Vitamín K

3 TOP potraviny	Listová zelenina, brokolica, avokádo, fermentované potraviny
Účinok na zdravie	Zrážanie krvi, kosti
Kedy užívať?	Po jedle
S čím zapíť	Mliekom/potravinami so zdravými tukmi
Dávkovanie	90–120 µg denne
ZAÚJÍMAVOSŤ	Podporuje účinok vitamínu D



Zinok

3 TOP potraviny	Mäso, tekvicové semienka, ústrie, strukoviny
Účinok na zdravie	Imunita, hojenie rán
Kedy užívať?	Po jedle
S čím zapíť	Vodou
Dávkovanie	10-15 mg preventívne, alebo 25 mg 2-3x denne počas ochorenia
ZAÚJÍMAVOSŤ	Nekombinovať so železom



Železo

3 TOP potraviny	Červené mäso, pečeň, špenát, strukoviny
Účinok na zdravie	Tvorba červených krviniek
Kedy užívať?	Ráno na lačno
S čím zapíť	Pomarančovým džúsom alebo vodou + vitamínom C
Dávkovanie	8–18 mg denne
ZAÚJÍMAVOSŤ	Nekombinovať s vápnikom, horčíkom a zinkom



Horčík

3 TOP potraviny	Orechy, banány, celozrnné obilniny
Účinok na zdravie	Nervový systém, svaly
Kedy užívať?	Večer pred spaním
S čím zapíť	Vodou
Dávkovanie	300–400 mg denne
ZAÚJÍMAVOSŤ	Nekombinovať so železom a vápnikom



Vápnik

3 TOP potraviny	Mliečne výrobky, tofu, listová zelenina
Účinok na zdravie	Kosti, svaly
Kedy užívať?	Večer alebo pred spaním
S čím zapíť	Vodou
Dávkovanie	1000–1200 mg denne
ZAÚJÍMAVOSŤ	Nekombinovať s horčíkom a železom



Selén

3 TOP potraviny	Para orechy, tuniak, vajcia
Účinok na zdravie	Antioxidant, štítna žľaza
Kedy užívať?	Po jedle
S čím zapíť	Vodou
Dávkovanie	55–70 µg denne
ZAÚJÍMAVOSŤ	Stačí 1-2 para orechy denne na pokrytie dennej dávky

