

Биологически активные добавки (БАД) – это вещества натурального происхождения, которые призваны повышать защитные возможности организма. То, что мы не получили из питания, мы можем получить из БАДов.

Прежде, чем внедрить схему БАД, необходимо пройти с все предшествующие ступени:

1. Наладить режим, сон. Недосып, отсутствие режима провоцируют стресс.
2. Наладить питьевой режим. Все биохимические реакции идут в водной среде.
3. Внедрить регулярную физическую активность.
4. Нормализовать питание
5. Параллельно наладить работу ЖКТ
6. Сначала внедрить минимальный перечень витаминов (витамин Д, йод, витамин С, магний, клетчатка)
7. И уже после начинаем работать с Вашей индивидуальной схемой по приему БАДов

Примерная схема назначений

ВРЕМЯ	НУТРИЦЕВТИКИ	ДОЗИРОВКА
УТРО	<ul style="list-style-type: none"> • L-карнитин за 20 мин до завтрака или за 20 мин до тренировки 	1500-2000 мг
ЗАВТРАК	<ul style="list-style-type: none"> • Витамин Д • В1 или В-комплекс • Q10 • Йод 	2000 ед 100мг 100-200 мг 100 мкг
ДО ОБЕДА	<ul style="list-style-type: none"> • Берберин за 20 мин до обеда 	1000 мг
ОБЕД	<ul style="list-style-type: none"> • Витамин С 	500-1000 мг
ДО УЖИНА	<ul style="list-style-type: none"> • Хром (в промежутке между обедом и ужином) 	400-600 мкг
УЖИН	<ul style="list-style-type: none"> • Q10 	100-200 мг
ПЕРЕД СНОМ	<ul style="list-style-type: none"> • Магний 	400мг

Хром пиколинат. В отличие от большинства основных элементов, которые имеют несколько метаболических функций, единственная известная роль хрома – потенцирование (усиление действия) инсулиновых рецепторов и, соответственно, регуляция углеводного, жирового и, в меньшей степени, белкового обмена. Надо понимать, что это работает при условии соблюдения диеты и физической активности!

Берберин. Берберин присутствует в ряде лекарственных растений и проявляет широкий спектр фармакологических эффектов. В китайской медицине берберин уже давно используется для его антидиабетических эффектов. Недавно было показано, что берберин положительно влияет на сахарный диабет 2 типа, инсулинорезистентность, липидный обмен и метаболический синдром.

Инозитол. Нормализует обмен жиров, стимулирует выработку фосфолипидов в печени и расщепление жировых клеток в подкожных и висцеральных (расположенных вокруг внутренних органов) жировых депо. Инозитол нормализует выработку половых гормонов.

Q10. Является одним из основных компонентов дыхательной цепи митохондрий, обеспечивает энергетический обмен клеток, также он выполняет функции антиоксиданта и стабилизатора мембран клеток. Рекомендуются при значительном снижении уровня энергии

Витамин B1. Поддерживает метаболизм углеводов, жиров, аминокислот, энергетический метаболизм клетки и синтез АТФ.

Важно! • Длительность схемы 2-6 мес, в запущенных случаях – до 1 года.
• Вся информация в схеме носит **рекомендательный** характер, указаны средние значения дозировок. Более точные дозировки/форма и время приема нутрицевтик зависят от индивидуальных особенностей организма и результатов анализов. **Рекомендуется** обратиться к специалисту.