

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

ДО ЗАВТРАКА	Железо за 30 мин до еды	25мг
ЗАВТРАК	<ul style="list-style-type: none"> <li>Витамин D</li> <li>B2</li> <li>Q10</li> <li>B6 (можно перенести на вечер с магнием)</li> <li>Йод</li> <li>B12 через - 1,5 часа после завтрака</li> </ul>	2000 ед не менее 100 мг 100-200 мг 100 мг  150-200 мкг 1000-1500 мг
ДО ОБЕДА	<ul style="list-style-type: none"> <li>Железо за 30 мин до еды</li> <li>B9 за 20 мин до еды</li> </ul>	25 мг 400-800 мг
ОБЕД	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вит С с биофлаваноидами</li> <li>Вит А</li> </ul>	500-1000 мг  10000 ед, при курении 3000 ед
УЖИН	<ul style="list-style-type: none"> <li>Q10</li> <li>Медь</li> </ul>	100-200 мг 2,5 мг
ПЕРЕД СНОМ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Магний</li> </ul>	400 мг

**Витамин А** При отсутствии заболеваний щитовидной железы используйте Бета-каротин, либо Ретинол пальмитат, если есть проблемы с щитовидной железой. Витамин А повышает усвоение железа и противодействует состоянию гипоксии.

**Медь** Играет важную роль в транспорте кислорода и тканевом дыхании, необходима для синтеза гемоглобина. При выборе меди обращайте внимание на количество капсул на порцию (указано на упаковке), а также на форму – выбираем минералы в хелатной форме.

**Витамины группы В** • минимум – В9, В12 • в идеале – В2, В6, В9, В12  
Витамины группы В участвуют в кроветворении, в выработке энергии, способствуют усвоению железа.

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

**Важно!** • Длительность схемы контролируется результатами анализов. Через 2 мес рекомендуется сделать перерыв на 1 мес, и повторить при необходимости • 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.