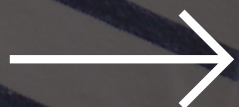
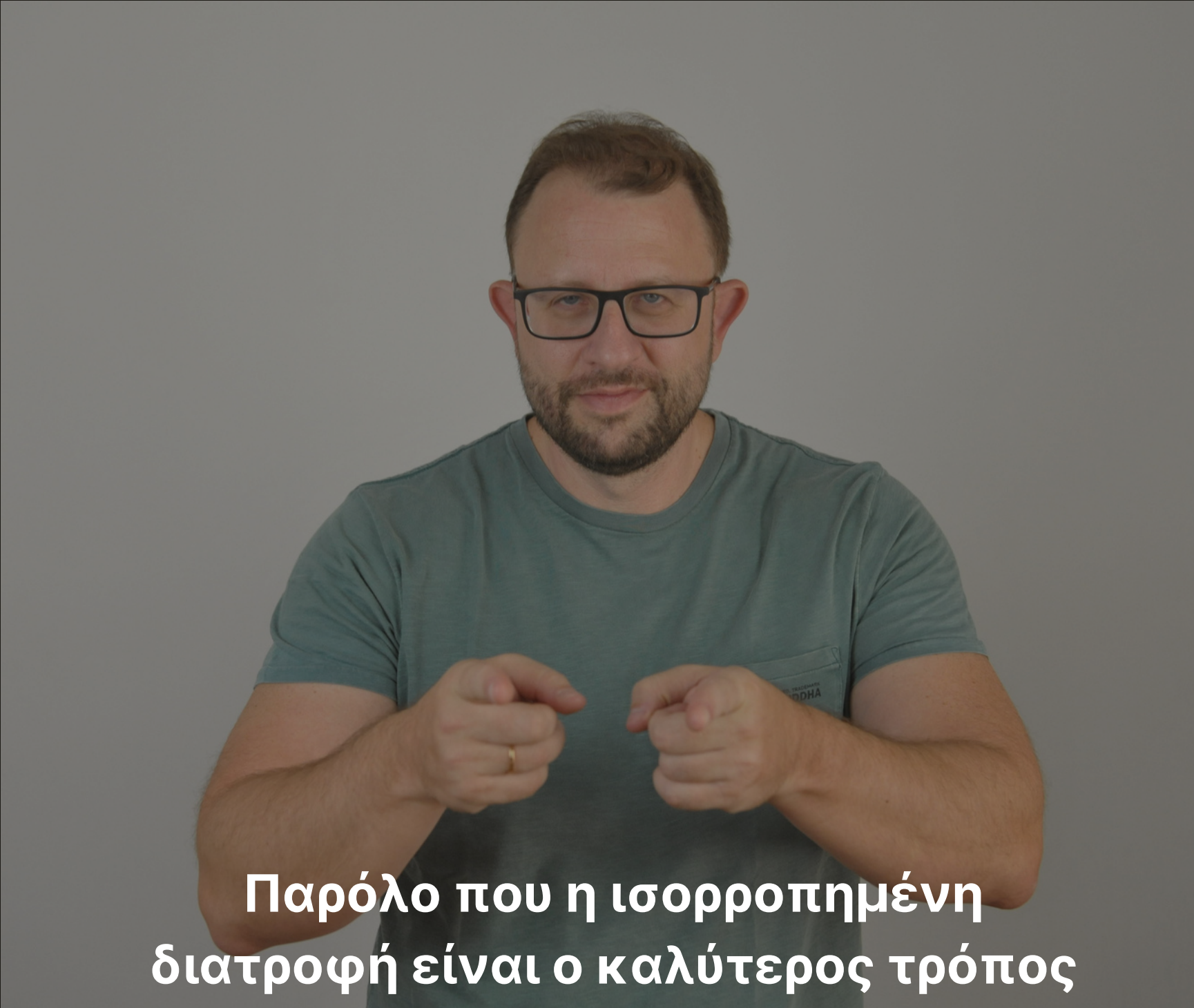


ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΓΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΤΑ ΤΑ 40

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ M.SC





**Παρόλο που η ισορροπημένη
διατροφή είναι ο καλύτερος τρόπος
για να καλύψεις τις ανάγκες σου,
υπάρχουν μερικά συμπληρώματα που
μπορεί να σου φανούν χρήσιμα:**





Σημαντική για την υγεία των οστών και το ανοσοποιητικό σύστημα. Αν δεν εκτίθεται αρκετά στον ήλιο, ένα συμπλήρωμα μπορεί να βοηθήσει.

Ποσότητα: 600 IU ημερησίως.

Πότε να λαμβάνεται: Μαζί με λιπαρά τρόφιμα (π.χ. αβοκάντο, ελαιόλαδο, ξηροί καρποί) για καλύτερη απορρόφηση, ιδανικά το πρωί ή με το κυρίως γεύμα.

Διακοπή: Μόνο αν τα επίπεδα ορού >60 ng/ml.





Υποστηρίζει την υγεία των οστών και προλαμβάνει την οστεοπόρωση, ειδικά αν η διατροφή σου δεν περιέχει αρκετά γαλακτοκομικά ή πράσινα λαχανικά.

Ποσότητα: 1.000-1.200 mg ημερησίως..

Πότε να λαμβάνεται: Μαζί με φαγητό για καλύτερη απορρόφηση, αποφεύγοντας την ταυτόχρονη λήψη με σίδηρο, καθώς μπορεί να μειώσει την απορρόφησή του.

Διακοπή: Αν λαμβάνεις αρκετό από τη διατροφή ή αν υπάρχει κίνδυνος για πέτρες στα νεφρά





Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

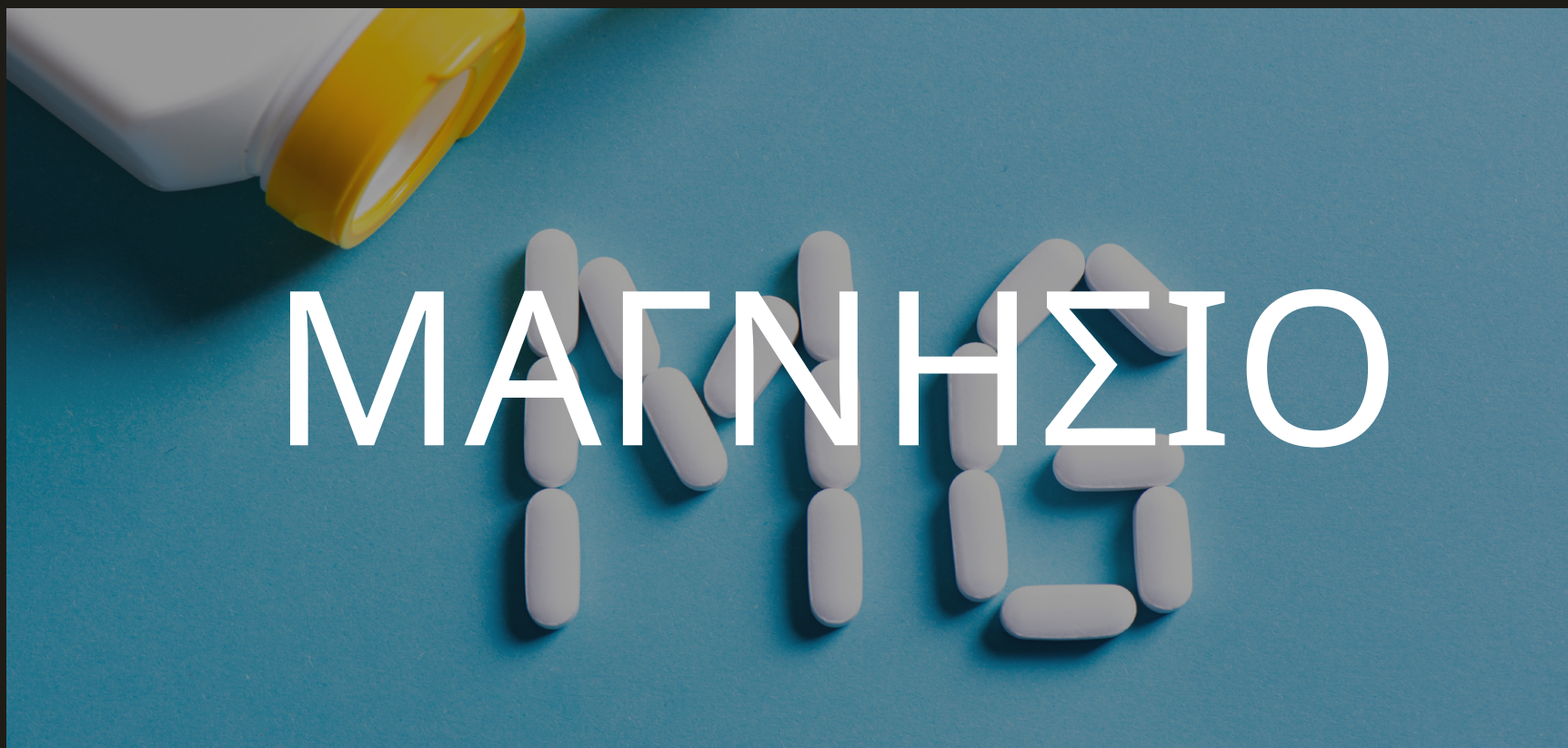
Τα ιχθυέλαια ή οι φυτικές πηγές (π.χ. λιναρόσπορος) βοηθούν στη διατήρηση της καρδιαγγειακής υγείας και έχουν αντιφλεγμονώδη δράση.

Ποσότητα: 250-500 mg EPA και DHA ημερησίως.

Πότε να λαμβάνεται: Μαζί με το φαγητό, κατά προτίμηση με γεύμα που περιέχει λίπος για καλύτερη απορρόφηση.

Διακοπή: Αν καταναλώνεις λιπαρά ψάρια 2-3 φορές/εβδομάδα.





Βοηθά στη μυϊκή χαλάρωση, στη ρύθμιση του στρες και στην ποιότητα του ύπνου.

Ποσότητα: 310-420 mg ημερησίως.

Πότε να λαμβάνεται: Το βράδυ πριν τον ύπνο ή μετά το φαγητό για καλύτερη χαλάρωση και ποιότητα ύπνου.

Διακοπή: Αν παρουσιαστεί διάρροια ή αν τα συμπτώματα βελτιωθούν.



ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ

Υποστηρίζει την υγεία των αρθρώσεων και του δέρματος, καθώς με την ηλικία μειώνεται η φυσική παραγωγή του.

Ποσότητα: 2,5-10 g ημερησίως.

Πότε να λαμβάνεται: Το πρωί με άδειο στομάχι ή μαζί με βιταμίνη C (π.χ. πορτοκάλι, λεμόνι) για καλύτερη σύνθεση κολλαγόνου.

Διακοπή: Μετά από 3-6 μήνες, αν δεν δεις βελτίωση.





ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Μπορεί να καλύψουν διατροφικά κενά και να διασφαλίσουν ότι λαμβάνεις όλα τα απαραίτητα μικροθρεπτικά συστατικά.

Ποσότητα: 1 κάψουλα ημερησίως.

Πότε να λαμβάνεται: Το πρωί ή με το μεσημεριανό γεύμα για καλύτερη απορρόφηση και ενέργεια μέσα στην ημέρα.

Διακοπή: Αν η διατροφή σου είναι ισορροπημένη.



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ ΜΑΖΙ ΜΟΥ

Πριν ξεκινήσεις οποιοδήποτε συμπλήρωμα, είναι σημαντικό να συμβουλευτείς έναν επαγγελματία υγείας για να καλύψεις τις εξατομικευμένες σου ανάγκες.

ΠΟΥ ΘΑ ΜΕ ΒΡΕΙΣ

Χρεμωνίδου 19-21, Παγκράτι
210-7561853

www.diaitologos.com
info@diaitologos.com

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ ΣΤΑ SOCIAL

