

ЧЕК ЛИСТ



Когда и как
правильно принимать
витамины?

- ◆ 1. Определи, нужны ли тебе витамины вообще
- Перед началом приёма – оцени свои показания:
- 💊 Сдавались ли анализы на витамины и микроэлементы (В12, D, железо, ферритин и т. д.)?
- 🍎 Есть ли признаки дефицита – усталость, выпадение волос, ломкие ногти, сухая кожа, раздражительность, частые простуды?
- 🚑 Консультировались ли вы с врачом или нутрициологом?
- 🧡 Если нет подтверждения дефицита – начинай с корректировки питания, а не с таблеток.

- ◆ 2. Когда лучше принимать витамины (по времени)

Жирорастворимые (A, D, E, K) 💧 Во время или после еды, содержащей жир (например, завтрак с яйцом, авокадо, орехами) Эти витамины усваиваются только при наличии жиров

Витамины группы В ☀️ Утром или до обеда заряжают энергией, могут повышать бодрость – вечером могут мешать сну

Витамин С ☀️ Утром или днём после еды Повышает тонус, улучшает усвоение железа, может раздражать желудок натощак

Минералы (цинк, магний, железо, кальций)

 Разное время (см. ниже)

Требуют индивидуального подхода

- ◆ 3. Как сочетать витамины и минералы

Некоторые элементы взаимодействуют между собой – важно знать, кого с кем "дружить" 

 Хорошие сочетания:

Витамин D + кальций + магний → для костей и нервной системы.

Железо + витамин С → витамин С улучшает всасывание железа.

Витамины В-комплекса → лучше работают вместе (особенно В6, В9, В12).

 Избегай одновременного приёма:

Железа и кальция – мешают всасыванию друг друга.

Цинка и меди – избыток одного вызывает дефицит другого.

Магния и железа – лучше разделять на 6–8 часов.

 Совет: если принимаешь несколько добавок, разбей их на утро / день / вечер по совместимости.

- ◆ 4. Как принимать витамины правильно

 Запивай только водой, не кофе, не чаем, не соком.

 Принимай ежедневно в одно и то же время – для стабильности.

 Не пей витамины на пустой желудок, особенно жирорастворимые и витамин С.

 После курса 2–3 месяца сделай перерыв или контроль анализов.

 Не превышай дозировки – передозировка витамина D, А, железа может быть токсичной.

- ◆ 5. Оптимальное время для ключевых добавок (примерный график)

Утро (с завтраком) В-комплекс, витамин С, омега-3 Энергия и антиоксиданты на день
День (с обедом) Витамин D, кальций
Лучше усваиваются с жирами

Вечер (с ужином) Магний, цинк
Расслабляют, улучшают сон, восстановление

- ◆ 6. Когда приём витаминов противопоказан

 Беременность – только по назначению врача.

 При хронических заболеваниях (печени, почек, сердца) – обязательна консультация.

 При приёме лекарств – уточняй взаимодействие (особенно с антикоагулянтами, антибиотиками, гормонами).

 При плохом самочувствии или аллергии после начала курса – прекрати приём и обратись к врачу.

7. Контроль и обратная связь организму
Через 4–8 недель приёма отметь изменения: уровень энергии, качество сна, кожа, волосы, ногти.

Сдай контрольные анализы (по показаниям: витамин D, ферритин, В12).

Если показатели в норме – можно перейти на поддерживающую дозу или сделать перерыв.



Главное правило

Витамины – это не энергетик и не
“волшебная таблетка”. Их задача – устраниить
дефицит, а не заменить питание.

Лучше проверить и подобрать дозу грамотно,
чем «на глаз» пить комплексы, которые могут
мешать друг другу.

И конечно все работает в комплексе,
обязательно спорт, питание и сон!

Связь 89638673854 Диляра.
консультант по приему БАД!

А так же приглашаю вас в
свой чат по здоровью
ИЗ СИБИРИ С ЛЮБОВЬЮ



ССЫЛКА

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ**