

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 (А, D, Е, К) 💧 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 натошак

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 C → витамин C улучшает всасывание железа.

Витамины B-комплекса → лучше работают вместе (особенно B6, B9, B12).



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 C.



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 — устранить 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**