

PODSTAWOWA SUPLEMENTACJA

RANO:

- 200 mg magnez
- 1-2g Omega 3
- B-complex (zgodnie z zaleceniami na opakowaniu)
- 4000 UI witamina D3

DO 1 KAWY: (pierwszą kawę pijemy nie wcześniej niż godzinę po wstaniu z łóżka, optymalnie 1,5-2 godziny od wstania)

- od 500mg do 5g Soplówka jeżowata (Lion's mane)
- 200mg L-Theanine

PO POŁUDNIU:

- 500mg Różeniec górski
- 500mg L-Tyrozyna

WIECZOREM: (30 minut przed snem)

- 200mg L-Theanine
- 200mg Magnezu

-
- To jest arkusz z przykładową suplementacją dla osoby z ADHD.
 - Pamiętaj, że suplementacja powinna być skonsultowana z lekarzem.
 - Pamiętaj, że w przypadku suplementacji liczy się regularność stosowania.
 - Pamiętaj, że efekty suplementacji nie są widoczne od razu.
 - Jeśli masz pytania o producenta lub rodzaj suplementu, zadaj je na społeczności.
 - Jeśli chodzi o magnez polecam: Threonian, Cytrynian lub Glicynian.
 - Witaminę D3 możesz zażywać z K2, ale nie musisz - niedobór K2 występuje stosunkowo rzadko.

ADHD
OFF