

RN. KAZAKOVA

Collagen

Основные свойства:

Прочность: Коллаген обеспечивает прочность и эластичность соединительных тканей, помогая им выдерживать нагрузки и растяжения.

Структурная поддержка: Он формирует каркас для многих тканей, поддерживая их форму и целостность.

Упругость: Коллаген придает коже упругость и эластичность, препятствуя появлению морщин и дряблости.

Восстановление тканей: Коллаген играет важную роль в процессе заживления ран и восстановления тканей.



за 30 минут до завтрака

Omega 3

Основные свойства:

Сердечно-сосудистая система: Омега-3 снижают уровень триглицеридов, повышают уровень хорошего холестерина (HDL), уменьшают риск образования тромбов и снижают артериальное давление.

Мозг и нервная система: Они необходимы для нормальной работы мозга, улучшают когнитивные функции, снижают риск развития болезни Альцгеймера и депрессии.

Воспаление: Омега-3 обладают противовоспалительным действием, помогая снизить воспаление в организме, которое может быть связано с различными заболеваниями.



после завтрака

RN. KAZAKOVA

Calcium citrate

Основные свойства:

Поддерживает различные функции организма: Кальций необходим для многих важных функций организма, таких как крепкость костей, зубов, нормальная работы мышц, нервной системы, и свертываемости крови.

Может помочь улучшить сон: Кальций может играть роль в регуляции цикла сна.

Может снизить риск развития определенных видов рака: Некоторые исследования показывают, что потребление кальция может снизить риск развития определенных видов рака, включая рак толстой кишки.



после обеда/ужина

D3+K2

Основные свойства:

Производство: Организм может синтезировать витамин D3 под воздействием солнечного света, но в некоторых случаях может потребоваться дополнительный прием.

Важность для здоровья костей: Кальций, направленный в кости благодаря витамину K2, способствует их укреплению и снижению риска развития остеопороза и переломов.

Дополнительные функции: Улучшает здоровье сердца, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний. Может оказывать положительное влияние на здоровье зубов.



после завтрака/обеда

RN. KAZAKOVA

Iron chelate

Основные свойства:

Высокая биодоступность: Железо хелат лучше усваивается организмом, чем обычное железо, особенно у людей, имеющих проблемы с усвоением железа (например, при анемии).

Меньше побочных эффектов: Железо хелат обычно вызывает меньше побочных эффектов, таких как расстройство желудка, запор или тошнота, которые могут возникать при приеме обычного железа.

Подходит для людей с чувствительным желудком: Можно принимать даже людям с чувствительным желудком, так как для его усвоения требуется меньше времени и оно меньше раздражает желудочно-кишечный тракт.

Magnesium chelate

Основные свойства:

Высокая биодоступность: Магний хелат усваивается лучше, чем другие формы магния, так как аминокислота “помогает” ему пройти через стенки кишечника.

Меньше побочных эффектов: Магний хелат, как правило, вызывает меньше побочных эффектов, таких как расстройство желудка, диарея, тошнота или рвота, которые могут возникать при приеме других форм магния.

Поддерживает различные функции организма: Магний необходим для многих важных функций организма, таких как регуляция мускульной и нервной систем, контроль уровня сахара в крови, улучшение сна и снижение стресса.



после обеда/ужина



за 30 минут до сна

RN. KAZAKOVA

Vitamin C

Основные свойства:

Антиоксидант: Витамин С является мощным антиоксидантом, который защищает клетки от повреждений, вызванных свободными радикалами. Свободные радикалы образуются в организме в результате стресса, загрязнения окружающей среды, курения и других факторов.

Синтез коллагена: Витамин С необходим для синтеза коллагена, который является основным строительным материалом для кожи, хрящей, костей, кровеносных сосудов и других тканей.

B-complex

Основные свойства:

Поддержка общего здоровья: Витамины группы В играют ключевую роль в многих функциях организма, и могут помочь укрепить иммунную систему, улучшить метаболизм, поддержать здоровье кожи, волос и ногтей.

Удобство: Комплексы витаминов легко принимать, что делает их удобным вариантом для людей, которые не всегда могут получить все необходимые витамины из пищи.



после завтрака/обеда



после завтрака/обеда