

LISTA SUPLEMENTÓW - FAZA 3 (TYDZIEŃ 7-9)

OMEGA-3

[TUTAJ ZAMÓWISZ TEN SUPLEMENT](#)

KOD RABATOWY: KAMILKF

Działanie: Zwiększona dawka omega-3 (3g dziennie) zapewnia maksymalne wsparcie przeciwzapalne podczas intensywnej fazy treningowej. Pomaga kontrolować przewlekłe stany zapalne, które są szczególnie istotne przy Hashimoto. Wspiera układ sercowo-naczyniowy podczas zwiększonego wysiłku fizycznego, poprawia przepływ krwi do mięśni i wspomaga procesy regeneracyjne po intensywnych treningach.

WITAMINA D3 + K2

[TUTAJ ZAMÓWISZ TEN SUPLEMENT](#)

KOD RABATOWY: BRAK

Działanie: Optymalna dawka witaminy D3 (4000 IU) zapewnia maksymalne wsparcie metabolizmu i funkcji immunologicznych. Badania pokazują, że odpowiedni poziom witaminy D może zwiększać wydolność treningową i wspierać procesy redukcji tkanki tłuszczowej. Przy autoimmunologicznym zapaleniu tarczycy witamina D pomaga regulować odpowiedź immunologiczną i może zmniejszać ryzyko zaostrzeń choroby.

MAGNEZ

[TUTAJ ZAMÓWISZ TEN SUPLEMENT](#)

KOD RABATOWY: KAMILKF

Działanie: Utrzymana dawka magnezu (400 mg) zapewnia wsparcie dla zwiększonej aktywności mięśniowej i procesów regeneracyjnych. Magnez pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi podczas intensywnych treningów, redukuje zmęczenie i wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Przy niedoczynności tarczycy odpowiedni poziom magnezu wspiera metabolizm energetyczny, który jest często spowolniony.

SELEN

[TUTAJ ZAMÓWISZ TEN SUPLEMENT](#)

KOD RABATOWY: KAMILKF

Działanie: Maksymalna dawka selenu (200 mcg) zapewnia pełne wsparcie funkcji tarczycy i konwersji hormonów T4 do T3. Odpowiedni poziom selenu jest niezbędny dla optymalnego funkcjonowania tarczycy, szczególnie w okresie zwiększonego wysiłku fizycznego. Badania pokazują, że suplementacja selenem może zmniejszać poziom przeciwciał anty-TPO nawet o 40%, co jest kluczowe przy Hashimoto.

POTAS

[TUTAJ ZAMÓWISZ TEN SUPLEMENT](#)

KOD RABATOWY: BRAK

Działanie: Potas pomaga w regulacji gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu, co jest szczególnie ważne przy zwiększonym wysiłku fizycznym i poceniu się. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni i układu nerwowego, zapobiega skurczom mięśniowym i zmęczeniu. Przy niedoczynności tarczycy właściwy poziom potasu wspomaga funkcje metaboliczne i energetyczne komórek.

BIAŁKO WHEY

[TUTAJ ZAMÓWISZ TEN SUPLEMENT](#)

KOD RABATOWY: BRAK

Działanie: Białko serwatkowe zapewnia utrzymanie regeneracji mięśni i ochronę masy mięśniowej podczas intensywnej fazy redukcji tkanki tłuszczowej. Dzięki wysokiej zawartości aminokwasów o rozgałęzionych łańcuchach (BCAA) wspiera syntezę białek mięśniowych i zapobiega katabolizmowi, co jest szczególnie ważne przy niedoczynności tarczycy, gdzie ryzyko utraty masy mięśniowej jest zwiększone.

ASHWAGANDHA

[TUTAJ ZAMÓWISZ TEN SUPLEMENT](#)

KOD RABATOWY: BRAK

Działanie: Zwiększona dawka ashwagandhy (500 mg) zapewnia lepsze zarządzanie stresem i wsparcie funkcji tarczycy. Jako adaptogen, ashwagandha pomaga organizmowi adaptować się do zwiększonego stresu treningowego, reguluje poziom kortyzolu i wspiera regenerację. Badania sugerują, że ashwagandha może wspierać funkcję tarczycy poprzez zwiększenie konwersji T4 do T3, co jest korzystne przy niedoczynności tarczycy.

KURKUMINA

[TUTAJ ZAMÓWISZ TEN SUPLEMENT](#)

KOD RABATOWY: KAMILKF

Działanie: Zwiększona dawka kurkuminy (1000 mg) zapewnia maksymalizację efektu przeciwzapalnego podczas intensywnej fazy treningowej. Kurkumina pomaga zmniejszyć uszkodzenia mięśni wywołane treningiem, przyspiesza regenerację i wspiera układ odpornościowy. Przy Hashimoto kurkumina może zmniejszać autoagresję układu odpornościowego i chronić komórki tarczycy przed uszkodzeniem.

L-TYROZYNA

[TUTAJ ZAMÓWISZ TEN SUPLEMENT](#)

KOD RABATOWY: BRAK

Działanie: L-Tyrozyna jest aminokwasem, który służy jako prekursor hormonów tarczycy i katecholamin (adrenalina, noradrenalina, dopamina). Suplementacja L-tyroziną wspiera produkcję hormonów tarczycy i zwiększa energię przed treningiem. Pomaga w zwiększeniu koncentracji, motywacji i wydolności podczas intensywnych treningów. Przy niedoczynności tarczycy L-tyrozyna może wspierać naturalną produkcję hormonów tarczycowych.