

PLAN SUPLEMENTACJI: FAZA 1

(TYDZIEŃ 1-3)

Justyna Łuczak | 38 lat

WPROWADZENIE

Ten plan suplementacji został indywidualnie dopasowany do Twoich potrzeb, biorąc pod uwagę:

- Problemy ze stawami (łokcie tenisisty, kolana)
- Refluks żołądka
- Cel redukcji masy ciała (87 kg → 70 kg)
- Umiarkowaną aktywność fizyczną

Suplementy w Fazie 1 mają na celu przygotowanie organizmu do intensywniejszego wysiłku oraz dostarczenie podstawowego wsparcia dla stawów. Pamiętaj, aby wprowadzać suplementy stopniowo, zgodnie z zaleceniami w tabeli.

LISTA SUPLEMENTÓW - FAZA 1

Suplement	Dawkowanie	Kiedy przyjmować	Opis działania	Gdzie zamówić	Kod rabatowy
Omega-3 (EPA/DHA)	2g dziennie (2 kapsułki po 1g)	Z pierwszym i ostatnim posiłkiem	Zmniejsza stany zapalne w stawach, wspiera układ sercowo-naczyniowy, poprawia profil lipidowy krwi. Wybierz formę trójglicerydową dla lepszej tolerancji przy refluksie.	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF

Witamina D3 + K2	2000 IU dziennie	Z pierwszym posiłkiem (zawierając ym tłuszcz)	Wspiera układ immunologicz ny, metabolizm kości i stawów. Forma D3+K2 zapewnia lepsze wykorzystanie wapnia.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Magnez (Cytrynian)	300 mg dziennie	Wieczorem przed snem	Wspomaga regenerację mięśni, poprawia jakość snu, redukuje skurcze, wspiera funkcje stawów. Forma cytrynianu jest najlepiej przyswajalna i najłagodniejsz a dla żołądka.	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF
Glukozamina + Chondroityna	1500mg glukozamin y + 1000mg chondroit ny dziennie	Z posiłkiem zawierający m tłuszcz	Wspiera regenerację chrząstki stawowej, zmniejsza ból i poprawia ruchomość stawów. Składniki strukturalne tkanki chrzęstnej, które wspomagają jej odbudowę.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK

MSM (Metylosulfonylome tan)	1000 mg dziennie	Z dowolnym posiłkiem	Naturalna forma siarki organicznej, wspiera produkcję kolagenu, redukuje stany zapalne w stawach. Działa synergistyczni e z glukozaminą i chondroityną.	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
--	---------------------	-------------------------	--	------------------------------------	------

HARMONOGRAM WPROWADZANIA SUPLEMENTÓW

Dla zminimalizowania ryzyka reakcji niepożądanych oraz lepszego zidentyfikowania potencjalnych nietolerancji, wprowadzaj suplementy stopniowo:

Tydzień	Dzień	Co wprowadzić
1	1-3	Omega-3 (1 kapsułka dziennie) + Witamina D3
1	4-7	Omega-3 (pełna dawka 2 kapsułki) + Witamina D3 + Magnez (150mg)
2	8-10	Wszystkie powyższe + Magnez (pełna dawka 300mg)
2	11-14	Wszystkie powyższe + Glukozamina/Chondroityna (połowa dawki)
3	15-21	Wszystkie suplementy w pełnych dawkach

REKOMENDACJE DOTYCZĄCE REFLUKSU

1. Przyjmuj wszystkie suplementy w trakcie posiłku, nigdy na pusty żołądek
2. Unikaj przyjmowania suplementów tuż przed położeniem się spać (min. 2 godziny odstępu)
3. Popijaj suplementy dużą ilością wody
4. Jeśli zauważysz nasilenie objawów refluksu po konkretnym suplemencie, zmniejsz dawkę lub tymczasowo przerwij jego stosowanie

NAWODNIENIE

Właściwe nawodnienie jest kluczowe dla efektywności suplementacji i zdrowia stawów:

- Minimum 2,5 litra wody dziennie
- Pij wodę małymi łykami przez cały dzień

- Unikaj gazowanych napojów mogących nasilać refluks

MONITOROWANIE EFEKTÓW

Prowadź dziennik suplementacji, notując:

- Reakcje organizmu na poszczególne suplementy
- Zmiany w samopoczuciu stawów (ból, elastyczność)
- Ewentualne objawy refluksu
- Poziom energii i jakość snu

Uwaga: Suplementy są dodatkiem do zbilansowanej diety i regularnej aktywności fizycznej. Pełne efekty suplementów wspierających stawy będą widoczne po minimum 3-4 tygodniach regularnego stosowania. W przypadku jakichkolwiek niepokojących objawów, skonsultuj się ze specjalistą.

W razie pytań dotyczących suplementacji, jestem do Twojej dyspozycji.