

자청이 **50**개 넘게 영양제 먹고 논문.유튜브.**.Ai**추론해서 얻은 반드시 먹어야 하는 영양제.

아래는 그냥 제가 먹는걸로, 좀 더 알아보셔서 더 좋은데서 사셔도 됨. 3번은 직접 추천받은 것.

1. 비타민C - 고려은단 메가도스(반씩 먹거나 한 포 먹어도됨. 초기엔 1/3포)
2. NMN - 프로헬스 : 노화방지(함량 높음) <https://link.coupang.com/a/d19Q6M> - 노화의종말 하버드 교수가 10년째 밀고 있음. 단점은 비쌘.
3. 오메가3 - <https://link.coupang.com/a/d19PSp> 약사 유튜버에게 직접 추천받음
4. 크레아틴 - 브레인에너지 책에서도 극찬하고 자청도 극찬(근육.뇌 최적화. 전세계에서 효능 거의 유일하기 인정 받은 건기식)

아침저녁 2알씩

<https://link.coupang.com/a/d19RDU>