

SUPLEMENTACJA - FAZA 3 (TYDZIEŃ 7-9)

Anna Stachowiak-Szewczyk - 12-tygodniowy plan transformacji

Rekomendowane suplementy

Suplement	Dawkowanie	Pora przyjmowania	Kluczowe działanie
Omega-3	4g dziennie	Podzielone na 3 posiłki	• Zwiększona dawka dla maksymalnego efektu przeciwzapalnego • Intensywna ochrona stawów przy wyższym obciążeniu • Poprawa funkcji mitochondriów i energii komórkowej
Witamina D3	4000 IU dziennie	Z pierwszym posiłkiem	• Zwiększona dawka dla optymalnego wsparcia immunologicznego • Poprawa regulacji metabolizmu wapnia • Wsparcie ogólnej odporności przy zwiększonym wysiłku
Magnez	400 mg dziennie	Wieczorem przed snem	• Stabilizacja poziomu przy intensywniejszych treningach • Utrzymanie prawidłowej funkcji nerwowo-mięśniowej • Wsparcie jakości snu i regeneracji
Kurkumina	1500 mg dziennie	Podzielona - rano, południe i wieczór	• Maksymalna dawka dla intensywnego działania przeciwzapalnego • Wsparcie regeneracji stawów • Zmniejszenie ryzyka zaostrzeń RZS
Kolagen typu II	15g dziennie	Podzielona - rano i wieczorem	• Zwiększona dawka dla intensywnej odbudowy tkanki chrzęstnej • Wsparcie przy wyższym obciążeniu stawów • Poprawa amortyzacji w stawach
MSM	2000 mg dziennie	Podzielona - rano i wieczorem	• Zwiększona dawka dla lepszego wsparcia tkanki łącznej • Intensywne wsparcie produkcji kolagenu • Poprawa elastyczności stawów

Ashwagandha	500 mg dziennie	Podzielona - rano i wieczorem	• Zwiększona dawka dla lepszego zarządzania stresem • Wsparcie układu hormonalnego • Równoważenie procesów energetycznych
Potas	200 mg dziennie	W ciągu dnia z posiłkami	• Równowaga elektrolitowa przy zwiększonym wysiłku • Optymalna funkcja mięśni • Wsparcie układu sercowo-naczyniowego

Gdzie zamówić:

Suplement	Link do zamówienia	Kod rabatowy
Omega-3	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF
Witamina D3	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Magnez (cytrynian)	TUTAJ ZAMÓWISZ	KAMILKF
Kurkumina z pieprzyną	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Kolagen typu II	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
MSM	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Ashwagandha	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK
Potas	TUTAJ ZAMÓWISZ	BRAK

Harmonogram dzienny

Rano (śniadanie):

- Witamina D3: 4000 IU
- Omega-3: 1.5g
- Kurkumina: 500 mg (z posiłkiem zawierającym tłuszcz)
- MSM: 1000 mg
- Kolagen typu II: 7.5g
- Ashwagandha: 250 mg
- Potas: 100 mg

Obiad:

- Omega-3: 1g
- Kurkumina: 500 mg

- Potas: 100 mg

Wieczór/Kolacja:

- Omega-3: 1.5g
- Kurkumina: 500 mg
- Magnez: 400 mg (przed snem)
- MSM: 1000 mg
- Kolagen typu II: 7.5g (przed snem)
- Ashwagandha: 250 mg (przed snem)

Wskazówki:

1. Kluczowe zmiany w fazie 3:

- Zwiększenie dawki omega-3 do 4g dla maksymalnego efektu przeciwzapalnego
- Podwyższenie dawki witaminy D3 dla optymalnego wsparcia immunologicznego
- Wprowadzenie potasu dla równowagi elektrolitowej przy intensywniejszym wysiłku
- Zwiększenie dawki kolagenu i podzielenie jej na dwie pory dnia dla lepszego efektu

2. Monitoring skutków ubocznych:

- Przy zwiększonych dawkach monitoruj układ pokarmowy - w razie dyskomfortu rozważ dalszy podział dawek
- Zwracaj uwagę na ciśnienie krwi przy wyższych dawkach omega-3
- Monitoruj poziom energii i jakość snu - dostosuj porę przyjmowania ashwagandhy w zależności od efektu (pobudzający/uspokajający)

3. Optymalizacja absorpcji:

- Kurkuminę przyjmuj zawsze z posiłkiem zawierającym zdrowe tłuszcze
- Witaminę D3 łącz z tłuszczem dla lepszego wchłaniania
- Kolagen przyjmuj z witaminą C (można dodać sok z cytryny do napoju z kolagenem)
- Magnez i potas przyjmuj oddzielnie (min. 2 godziny odstępu) dla lepszej absorpcji

4. Nawodnienie:

- Zwiększ nawodnienie do minimum 3 litrów wody dziennie
- W dni treningowe dodaj dodatkowe 500 ml wody
- Przy wyższych dawkach suplementów mineralowych nawodnienie jest kluczowe dla prawidłowej pracy nerek