

Ключові добавки для жіночого здоров'я

Добавка	Приклади якісних виробників	Дозування
Креатин	Thorne , Nutricost , EVLution Nutrition , NOW Foods	Добова доза: 5 г, можна розділити на 2-3 прийоми. Якщо сильний недосип - до 20 г можна.
Магній	Гліцинат: Doctor's Best , Nutricost , Thorne , Trace Цитрат: Solgar , Natural Factors , Малат: Kirkman Labs , KAL , Nutricost , Source Naturals , Designs For Health	Добова доза: 400 мг
Омега-3 + МСТ	Омега-3: Solgar , Nutricost Омега-3 + МСТ: Carlson МСТ: NOW Foods , Nutricost	Оптимальна добова доза: 1000 мг EPA+DHA, МСТ - 1-3 г
Міоїнозитол	Nutricost , Fairhaven Health , Codeage	Добова доза: 1000-3000 мг
Травні ферменти	Enzymedica , Codeage , Nutricost , Terra Origin , Garden of Life	Зазвичай - 1 капсула з їжею. Тип ферментів варто підбирати індивідуально!