

BE MINDFUL



Průvodce užíváním doplňků stravy



Komunikace s rodiči nás přivedla k myšlence vytvořit přehledný manuál, který Vám usnadní péči o sebe i Vaši rodinu. Vyvíjeli jsme ho s týmem odborníků pod vedením zkušeného nutričního specialistu, v souladu s postřehy rodičů. Vysvětlí Vám, proč jsou vitamíny, a minerály důležitou součástí stravování, kdy suplementy zařadit do každodenní rutiny, jakým způsobem přistupovat k jejich výběru a dávkování a jak sestavit vlastní mix vitamínů a minerálů.

Věříme, že výživové doplňky Beggs si oblíbíte a stanou se přirozenou součástí Vašeho životního stylu.

S úsměvem

Beggs

Beggs

KDY ZAŘADIT SUPPLEMENTY JAKO DOLNĚK K VYVÁŽENÉ A PESTRÉ STRAVĚ



Primárním zdrojem výživy je přirozená strava. I když se snažíte konzumovat pestrá a vyvážená jídla, **nikdy nevíte, zda živiny, které z nich získáváte, pokrývají skutečné nutriční potřeby Vašeho těla**. Vědecké studie uveřejněny v lékařském magazínu Science Daily, odhalily, že jídelníček mnoha lidí obsahuje někdy jen polovinu doporučeného množství hořčíku a kyseliny listové. Asi 50 % dospělých žen a více než 70 % dospívajících dívek má v potravě méně vápníku, než jsou doporučované dávky. Také vitaminů A, B6, B12, C, D, stejně jako jódu, železa a zinku je v běžné stravě zřetelně méně, než má být.¹

Těhotenství, zvýšená fyzická aktivita, věk, zdravotní stav, různé typy poruch, konzumace léků, stres, pracovní zátěž, kouření, vegetariánství či některé životní události, **mění denní potřebu živin**. Například v období těhotenství a kojení se zvyšuje potřeba určitých vitaminů a minerálů až o 50 %.²

Výživové doplňky Beggs můžou optimalizovat mezery ve Vašem stravování. Zároveň jako doplněk k vyvážené a pestré stravě doplní příjem většího množství některých živin, které Váš organismus může potřebovat.



VÝHODY SUPLEMENTŮ



Možná i Vy patříte k pravidelným uživatelům doplňků stravy a přesně nevíte, z čeho jsou složeny a jaké jsou jejich účinky.

Vitaminy

Jsou organické sloučeniny, které se účastní regulace metabolických funkcí v buňkách a procesů uvolňujících z potravin energii.

Známe celkem 13 vitaminů. Dělí se na vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K) nebo ve vodě (vitaminy skupiny B a vitamin C). Rozlišení mezi vitaminy rozpustnými v tuku a ve vodě je důležité, protože v těle se ukládají vitaminy rozpustné v tucích na relativně dlouhou dobu – měsíce nebo dokonce roky. Vitaminy rozpustné ve vodě, s výjimkou vitaminu B12, zůstávají v organismu krátce. Proto je vhodné tyto vitamíny doplňovat.

Kromě několika výjimek – zvláště vitaminů D a K – si tělo nedokáže vitaminy vytvářet samo. Jejich příjem lze zabezpečit pestrou stravou, kterou lze doplnit o výživové doplňky.

¹<https://www.sciencedaily.com/releases/2013/10/131031090348.htm>

²<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7926714/>

Minerály

Jsou v těle obsaženy v malých množstvích. Celkově představují asi 4 % tělesné váhy. Tyto anorganické látky se účastní celé řady životních procesů.

Více než 60 různých minerálů v těle se skládá pouze z 22 nezbytných prvků. Z nich sedm – vápník, chlor, hořčík, draslík a sůl – se obvykle považuje za hlavní prvky. Další 15 jsou prvky stopové, protože jejich množství, které člověk denně potřebuje je nepatrné.

Rostlinné extrakty

Mnohé rostliny obsahují několik aktivních látek, které na sebe působí. Rostlinné doplňky se připravují hlavně z jejich listů, květů, natě, kořenů nebo kůry.

Další skupiny látek

Jsou rostlinného nebo živočišného původu, některé se připravují v laboratořích. Mezi tyto skupiny látek patří rybí tuk, rostlinné oleje, sloučeniny, jako jsou flavonoidy, sójové izoflavony a karotenoidy, nacházející se v ovoci a zelenině, řasy, včelí produkty, koenzym Q 10, probiotika, prebiotika, vláknina, lecitin, cholin, glukosamin, výtažek z hroznových jader, bromelin, kyselina alfa-lipoová, aminokyseliny a mnoho dalších.

Vitaminy, minerály, rostlinné extrakty a další skupiny látek, ze kterých se připravují formule suplementů mají řadu funkcí:

- ▶ Přispívají k normální činnosti imunitního systému, jako třeba vitamin C, folát nebo zinek
- ▶ Přispívají k normální činnosti mozku a nervové soustavy, jako třeba vitamin B6, biotin nebo niacin
- ▶ Přispívají k normálnímu stavu zraku, jako třeba zinek nebo riboflavin
- ▶ Přispívají k normální činnosti srdce, jako třeba kyselina eikosapentaenová, kyselina dokosaheptaenová nebo thiamin³
- ▶ Přispívají k udržení normálního krevního tlaku, jako třeba kyselina eikosapentaenová a kyselina dokosaheptaenová⁴
- ▶ Přispívají k normální psychické činnosti, jako třeba vitamin C, vitamin B6 nebo hořčík
- ▶ Přispívají k normální tvorbě červených krvinek, jako třeba riboflavin, železo nebo vitamin B12
- ▶ Přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání, jako třeba hořčík, niacin nebo vitamin C
- ▶ Přispívají k regulaci hormonální aktivity, jako třeba zinek, folát nebo jod
- ▶ Přispívají k normální činnosti svalů, jako třeba vápník nebo vitamin D
- ▶ Přispívají k udržení normálního stavu kostí, jako třeba hořčík, mangan nebo vitamin D
- ▶ Přispívají k udržení normálního stavu zubů, jako třeba vitamin D nebo hořčík
- ▶ Přispívají k normální syntéze DNA, jako třeba zinek, folát nebo železo
- ▶ Přispívají k normální plodnosti a reprodukci, jako třeba selen, vitamin B12 nebo vitamin D
- ▶ Přispívají k udržení normálního stavu kostí, vlasů, nehtů a pokožky, jako třeba vápník, riboflavin nebo biotin
- ▶ Přispívají k ochraně buněk před oxidativním stresem, jako třeba vitamin E, vitamin C nebo mangan
- ▶ **Přispívají k udržení normálního stavu kostí, jako třeba vitamin D nebo zinek**
- ▶ Podílí se na procesu dělení buněk, jako třeba železo, folát nebo hořčík

³Příznivých účinků lze dosáhnout při příjmu 250 mg EPA a DHA denně.

⁴Příznivých účinků lze dosáhnout při příjmu 3 g EPA a DHA denně. Doplňkový příjem nesmí překročit 5 g denně kombinace EPA a DHA.



PŘÍZNAKY NEDOSTATKU ŽIVIN

Dobře vyvážená strava poskytuje tělu živiny k optimálnímu fungování. Její nedostatek mění tělesné funkce a procesy na nejzákladnější buněčné úrovni. **To, že Vašemu organismu chybí některé vitamíny a minerály zjistíte na základě nežádoucích tělesných příznaků, jakými mohou být:**

- ▶ Ospalost
- ▶ Únava, vyčerpání
- ▶ Studené ruce
- ▶ Stres
- ▶ Nervozita
- ▶ Podrážděnost
- ▶ Bledost
- ▶ Neobvyklá touha po jídle
- ▶ Problémy se soustředěním
- ▶ Nepříjemné pocity v dolních končetinách
- ▶ Špatná kvalita vlasů
- ▶ Lá mavost nehtů
- ▶ Výskyt koutků či prasklin v ústech a kolem úst

JAK NA VÝBĚR SUPLEMENTŮ

ZJISTĚTE, CO VAŠE TĚLO POTŘEBUJE



Vaše nutriční požadavky se neustále mění. Věk, stres, nemoc, stravovací omezení, sportovní výkon, únava, těhotenství, kojení či menopauza mohou zvyšovat potřebu některých živin. Například před početím, během těhotenství a v období kojení je vhodné jídelníček pravidelně doplňovat o kyselinu listovou, železo, vápník, hořčík a další vitaminy.⁵ Ženy v menopauze by zas měly dbát na dostatečný příjem vápníku, vitaminů D, E a skupiny B.⁶



Věk

Každá věková skupina vyžaduje jiné množství vitaminů a minerálů. S přibývajícím věkem se zvyšuje třeba riziko nedostatku vápníku, vitaminu D a „dobrých bakterií“, které čelí změnám střevní mikroflóry.⁷

Užívání léků

Než začnete užívat jakýkoli suplement, promluvte si se svým lékařem. Některé doplňky mohou interagovat s léky nebo mít vedlejší účinky, o kterých byste měli vědět.

Typ stravy

Mějte přehled o tom, co jíte a jakým potravinám se vyhýbáte. Pokud například nekonzumujete ryby, chybějící nutriční mezeru můžete vyplnit doplňkem s obsahem Omega-3. V případě veganské stravy dochází s největší pravděpodobností k nedostatku vitaminu B12.⁹

Pohlaví

Muži a ženy mají různé nutriční potřeby. U žen jsou rozdíly nejdrastičtější během těhotenství, kojení, před a po menopauze.

Aktuální stav

Nechte se diagnostikovat a zjistěte, jaké druhy a množství vitaminů a minerálů potřebujete. Například příliš mnoho vitaminu A může způsobit bolesti hlavy, poškození jater, snížit pevnost kostí a způsobit vrožené vady.⁸

Těhotenství

Výživa matky před těhotenstvím a během něj je důležitá pro správný vývoj a růst dítěte. Pravidelné doplňování kyseliny listové zvyšuje u těhotných žen hladinu folátů. Nízká hladina folátů u těhotných žen je rizikovým faktorem pro vznik vad neurální trubice u vyvíjejícího se plodu.¹⁰

⁵<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9182711/>

⁶<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3693746/>

⁷<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10773664/>

⁸<https://ods.od.nih.gov/factsheets/WYNTK-Consumer/>

⁹<https://www.news-medical.net/news/20191222/Vegans-at-risk-of-vitamin-B12-deficiency-finds-study.aspx>

¹⁰Příznivého účinku se dosáhne při doplňkovém denním příjmu kyseliny listové 400 µg v době nejméně od jednoho měsíce před početím a do tří měsíců po početí. Cílovou populaci jsou ženy v reprodukčním věku.

VYTVOŘTE PLÁN

Při výběru doplňků zvažte své primární cíle a oblasti, které chcete podpořit. Měli byste mít jasno v tom, k čemu suplementy potřebujete a jaké jsou Vaše konkrétní cíle, kterých chcete dosáhnout. Můžete si vybrat z různých cílených doplňků pro optimalizaci fungování Vašeho těla a podporu celkové pohody.

Naše doporučení:
Krevní testy můžou změřit nedostatky nebo nadbytky vitaminů a minerálů v těle. Když budete vědět, jaké živiny potřebuje, můžete se zaměřit na úpravu jídelníčku a správnou suplementaci. Testy by se měly provádět pravidelně, jednou za tři měsíce.



PÉČE O MAMINKU A DÍTĚ

Příjem dostatečného množství správných živin je důležitý v každé fázi života. V těhotenství je však obzvláště důležitý, protože potřebujete vyživovat sebe i své rostoucí dítě. V tomto období je potřeba věnovat zvláštní pozornost zdravému životnímu stylu a jídelníčku. **Prenatální a postnatální doplňky stravy s našim úsměvem**, jsme vyvinuli tak, aby jako doplněk k pestré a vyvážené stravě o Vás pečovali v každé fázi těhotenství.



Prenatální suplementy

Jsou určeny pro ženy, které plánují otěhotnět nebo jsou už těhotné. Komplex vitaminů a minerálů v těchto doplncích je navržen tak, aby jako doplněk k pestré stravě optimalizoval nutriční potřeby Vašeho těla, které sdílíte s rostoucím dítětkem.

DŮLEŽITÉ ŽIVINY V TĚHOTENSTVÍ



Kyselina listová (folát, vitamin B9)

přispívá k růstu zárodečných tkání během těhotenství včetně placenty, podílí se na procesu dělení buněk a přispívá k normální krevtvořbě.

Železo

také se podílí na procesu dělení buněk. Pomáhá tělu k normální tvorbě červených krvinek a přispívá k normálnímu přenosu kyslíku v těle.

Naše doporučení:

Před početím a v prvním trimestru těhotenství věnujte zvýšenou pozornost k zajištění dostatečného přísunu kyseliny listové (folátu). Pokud plánujete založit rodinu, začněte se suplementací minimálně jeden měsíc před plánovaným početím v dávkách 400 až 800 mikrogramů kyseliny listové denně. S doporučenou dávkou pokračujte až do konce dvanáctého týdnu těhotenství.¹¹



Postnatální suplementy

Jsou vyvinuty tak, aby vyhovovaly nutričním potřebám žen po porodu. Podle doktora Oscara Serrallacha trpí postnatálním vyčerpáním více než 50 % novopečených matek. Jeho příznaky se mohou objevit už v průběhu těhotenství a přetrvávat až deset let po narození dítěte.

Postnatální a prenatální suplementy mají mnoho společných vlastností. Některé druhy postnatálních doplňků zohledňují specifické požadavky žen po porodu. Například mohou být navrženy tak, aby pomáhaly při tvorbě mateřského mléka nebo přispěly k regeneraci organismu. Mnohé z nich se zaměřují také na období hormonálních změn nebo změn rytmu spánku a bdění, ke kterým dochází s příchodem dítěte.

¹¹<https://www.gynstart.cz/messages.php?sid=1167>

DŮLEŽITÉ ŽIVINY PRO OBDOBÍ PO PORODU



Kyselina listová (folát, vitamin B9)

dostatek kyseliny listové v těle zajistí potřebnou hladinu folátu pro správný vývoj miminka¹².

Železo

pomáhá ke snížení stavů únavy a vyčerpání. Přispívá k normální tvorbě červených krvinek.

Vápník

je potřebný pro udržení normálního stavu kostí a zubů.

DHA

(kyselina dokosahexaenová, omega-3 mastná kyselina) přispívá k normálnímu vývoji mozku a očí plodu v těle matky i kojenců vyživovaných mateřským mlékem. Výzkumy potvrzují, že vyšší koncentrace DHA v mateřském mléce přispívá ke správnému vývoji mozku a zraku kojence do 12 měsíců věku.^{14 15}

Vitamin D

přispívá k normálnímu vstřebávání vápníku a také napomáhá uchovat kosti v optimálním stavu. U dětí je vitamin D potřebný pro normální růst a vývin kostí. Kojencům lze vitamin D podávat přímo, třeba kapkou vitaminu D, který se aplikuje na bradavku před kojením, nebo prostřednictvím mateřského mléka pouze tehdy, pokud matka užívá alespoň 10 mikrogramů vitaminu D (400 IU) denně.¹³

Naše doporučení:

Některé prenatální suplementy lze použít i v postnatální péči jako doplněk k pestré a vyvážené stravě. Jejich každodenní užívání minimálně šest týdnů po porodu nebo po dobu, kdy kojíte, doplní zvýšenou potřebu některých vitamínů a minerálů, které podpoří Vaší tělesnou i duševní pohodu. Nezapomínejte, že doplňky stravy nenahrazují přirozenou výživu a jsou primárně určeny k doplnění Vaší stravy.



¹³ <https://www.who.int/tools/elena/bbc/vitamin-d-infants>

¹⁴ <https://www.scientificamerican.com/article/top-5-nutrients-for-postpartum-recovery/>

¹⁵ Příznivých účinků lze dosáhnout při denním příjmu 200 mg DHA nad doporučený denní příjem omega-3 kyselin pro dospělé, tj. 250 mg DHA a EPA.

BEGGS COMPLEX

SESTAVTE SI VLASTNÍ MIX

ANTIOXIDANTY

Ochrana před volnými radikály

S tímto úsměvem a vyváženou stravou pro ochranu před volnými radikály a pro správnou funkci srdce, mozku a zraku.

OMEGA - 3 EPA + DHA

pro rodiče a děti od 6 let

Vitamin E

- přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem

DHA (kyselina dokosahexaenová)

- přispívá k udržení normální činnosti mozku¹⁶
- přispívá k udržení normálního stavu zraku¹⁷
- přispívá k udržení normální hladiny¹⁸ triglyceridů v krvi
- přispívá k udržení normálního krevního tlaku¹⁹
- přispívá k normální činnosti srdce²⁰
- přispívá k normálnímu vývoji mozku a očí plodu v těle matky a kojenců vyživovaných mateřským mlékem²¹



¹⁶Příznivého účinku lze dosáhnout při příjmu 250 mg DHA denně.

¹⁷Příznivého účinku lze dosáhnout při příjmu 250 mg DHA denně.

¹⁸Příznivého účinku lze dosáhnout při příjmu 2 g DHA denně.

Doplňkový přívod kombinace EPA a DHA nesmí překročit dávku 5 g denně.

¹⁹Příznivého účinku lze dosáhnout při příjmu 3 g EPA a DHA denně. Doplňkový přívod kombinace EPA a DHA nesmí překročit dávku 5 g denně.

²⁰Příznivého účinku lze dosáhnout při příjmu 250 mg EPA a DHA denně.

²¹Příznivých účinků lze dosáhnout při příjmu 200 mg DHA denně navíc k doporučené denní dávce příjmu omega-3 mastných kyselin u dospělých (tj. 250 mg DHA a EPA).

BEGGS COMPLEX

SESTAVTE SI VLASTNÍ MIX

WELLNESS

Tělo a mysl v rovnováze

S tímto úsměvem a vyváženou stravou dodáte svému unavenému tělu energii a podpoříte celkovou pohodu.

MAGNESIUM BISGLYCINATE P5P COMPLEX

pro maminky a tatínky

Hořčík

- přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání
- přispívá k elektrolytické rovnováze
- přispívá k normálnímu energetickému metabolismu
- přispívá k normální činnosti nervové soustavy
- přispívá k normální činnosti svalů
- přispívá k normální syntéze bílkovin
- přispívá k normální psychické činnosti
- přispívá k udržení normálního stavu kostí
- přispívá k udržení normálního stavu zubů
- podílí se na procesu dělení buněk

Vitamin B6

- přispívá k normální syntéze cysteinu
- přispívá k normálnímu energetickému metabolismu
- přispívá k normální činnosti nervové soustavy
- přispívá k normálnímu metabolismu homocysteinu
- přispívá k normálnímu metabolismu bílkovin a glykogenu
- přispívá k normální psychické činnosti
- přispívá k normální tvorbě červených krvinek
- přispívá k normální funkci imunitního systému
- přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání
- přispívá k regulaci hormonální aktivity



BEGGS COMPLEX

SESTAVTE SI VLASTNÍ MIX

KRÁSA

Péče o pokožku, vlasy a nehty

S tímto úsměvem a vyváženou stravou podpoříte svou přirozenou krásu.

HAIR&SKIN BALANCED COMPLEX

pro maminky

Biotin (vitamin B7)

- přispívá k normální činnosti nervové soustavy
- přispívá k normálnímu energetickému metabolismu
- přispívá k normálnímu metabolismu makroživin
- přispívá k normální psychické činnosti
- přispívá k udržení normálního stavu vlasů
- přispívá k udržení normálního stavu sliznic
- přispívá k udržení normálního stavu pokožky



BEGGS COMPLEX

SESTAVTE SI VLASTNÍ MIX

PRO SPRÁVNÝ VÝVOJ DÍTĚTE



Pro podporu imunity

S tímto úsměvem a vyváženou stravou pro správný růst kostí u dětí a jeho celkovou pohodu.

KIDS VITAMIN D3 OLIVE OIL

pro děti od narození



Vitamin D3

- je potřebný pro normální růst a vývin kostí u dětí
- přispívá k normálnímu vstřebávání a využití vápníku a fosforu
- přispívá k normální hladině vápníku v krvi
- přispívá k udržení normálního stavu kostí
- přispívá k udržení normální činnosti svalů
- přispívá k udržení normálního stavu zubů
- přispívá k normální funkci imunitního systému
- podílí se na procesu dělení buněk



BEGGS COMPLEX

SESTAVTE SI VLASTNÍ MIX

TĚHOTENSTVÍ



Pro zdraví maminek

S tímto úsměvem, vyváženou a pestrou stravou dodáte svému tělu a rostoucímu dítětku dostatek živin.

IRON BISGLYCINATE ROSEHIP EXTRACT

pro maminky ve všech fázích
těhotenství



Železo

- přispívá k normálnímu energetickému metabolismu
 - přispívá k normálním rozpoznávacím funkcím
 - přispívá k normální tvorbě červených krvinek a hemoglobinu
 - přispívá k normálnímu přenosu kyslíku v těle
 - přispívá k normální funkci imunitního systému
 - přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání
- podílí se na procesu dělení buněk



BEGGS COMPLEX

SESTAVTE SI VLASTNÍ MIX

TĚHOTENSTVÍ

Pro zdraví maminek

S tímto úsměvem, vyváženou a pestrou stravou dodáte svému tělu a rostoucímu dítětku dostatek živin.

METHYLFOLATE + MYO-INOSITOL COMPLEX

prenatální a postnatální péče

Kyselina listová (L-methylfolát, vitamin B9)

- doplňkový příjem kyseliny listové zvyšuje u těhotných žen hladinu folátu.²²

Nízká hladina folátu u těhotných žen je rizikovým faktorem pro vznik vad neurální trubice u vyvíjejícího se plodu.

Folát

- přispívá k růstu zárodečných tkání během těhotenství
- přispívá k normální syntéze aminokyselin
- přispívá k normální krevtvořbě
- podílí se na procesu dělení buněk



²² Cílovou populací jsou ženy v reprodukčním věku. Příznivého účinku se dosáhne při doplňkovém denním příjmu kyseliny listové 400 µg v době nejméně od jednoho měsíce před početím a do tří měsíců po početí.

BEGGS COMPLEX

SESTAVTE SI VLASTNÍ MIX

TĚHOTENSTVÍ

Pro zdraví maminek

S tímto úsměvem, vyváženou a pestrou stravou dodáte svému tělu a rostoucímu dítětku dostatek živin.

FERTILITY+ PREGNANCY COMPLEX

prenatální a postnatální péče

Zinek

- přispívá k normálnímu metabolismu kyselin, zásad a sacharidů
- přispívá k normálním rozpoznávacím funkcím
- přispívá k normální syntéze DNA
- přispívá k normální plodnosti a reprodukci
- přispívá k normálnímu metabolismu makroživin, mastných kyselin a vitaminu A
- přispívá k normální syntéze bílkovin
- přispívá k udržení normálního stavu kostí, vlasů, nehtů a pokožky
- přispívá k udržení normálního stavu zraku
- přispívá k normální funkci imunitního systému
- přispívá k ochraně buněk před oxidačním stresem
- podílí se na procesu dělení buněk

Kyselina listová (L-methylfolát, vitamin B9)

- doplňkový příjem kyseliny listové zvyšuje u těhotných žen hladinu folátu.²³

Nízká hladina folátu u těhotných žen je rizikovým faktorem pro vznik vad neurální trubice u vyvíjejícího se plodu.

Folát

- přispívá k růstu zárodečných tkání během těhotenství
- přispívá k normální syntéze aminokyselin
- přispívá k normální krevtvorbě
- podílí se na procesu dělení buněk



²³Cílovou populací jsou ženy v reprodukčním věku. Příznivého účinku se dosáhne při doplňkovém denním příjmu kyseliny listové 400 µg v době nejméně od jednoho měsíce před početím a do tří měsíců po početí.

TIPY PRO UŽÍVÁNÍ SUPLEMENTŮ



Správné vyvážení a načasování

Kombinace některých nutričních látek může ovlivnit jejich vstřebávání a využití v organismu.



Vitaminy rozpustné v tucích

(A, D, E, K) a Omega – 3 potřebují tuk, aby se vstřebaly. Proto je užívejte s hlavním jídlem nebo svačinou, které ho obsahují. To platí i pro užívání vápníku a železa. Železo konzumujte s masem a potravinami s obsahem vitamínu C. Tyto potraviny mohou přispívat k vstřebávání železa.

Železo

neužívejte s mlékem, mléčnými produkty a vápníkem, které snižují jeho účinnost až o 50 %.²⁴

Vápník

kombinujte s hořčíkem. Ten přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání a k normální činnosti svalů. Je vhodné ho užívat s večeří.

U vitaminů rozpustných ve vodě

(C a všechny vitaminy skupiny B včetně kyseliny listové) je vhodnější, když je budete užívat ráno nalačno se sklenicí čisté vody.

Zinek

neužívejte současně s doplňky obsahující měď, železo nebo fosfor. Místo toho je rozemístěte s odstupem několika hodin. Obecně platí, že velké množství minerálů užívaných současně s jinými minerály snižuje vzájemnou absorpci.²⁵

Prenatální a postnatální doplňky

obsahují vitaminy rozpustné v tucích i ve vodě. Abyste předešla žaludeční nevolnosti, užívejte je s jídlem nebo malou svačinou, obsahující správné tuky.

Suplementy **nezapíjejte kávou ani čajem**. Narušují vstřebávání mnoha vitaminů a minerálů, zejména železa. Zároveň snižují koncentraci vitaminů rozpustných ve vodě.

²⁴<https://www.pharmanews.cz/clanek/zelezo-a-jeho-uloha-v-lidskem-organismu-vcetne-sportovcu-rekreacnich-i-vrcholovych/>

²⁵<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8377299/>

SPRÁVNÁ DÁVKA



Výživové doplňky jsou bezpečné, pokud je **užíváte ve správných doporučených dávkách**. Rozhodně „více“ neznamená nutně „lépe“ – někdy to může být dokonce „hůře“. Při užívání vitaminů a minerálů se vyhýbejte vysokým dávkám, které se označují jako „megadávky“. Jakákoli složka ve výživových doplncích může být ve velkém množství toxická. Nejzávažnější riziko představuje železo. Těžké předávkování může způsobit kóma, nízký krevní tlak, selhání jater, poškození plic a smrt. Další rizika jsou spojena s megadávkami vápníku, vitaminu D a vitaminu A. Předávkování vápníkem může narušit funkci ledvin, zvýšit pH krve, způsobit nevolnost, zvracení, zmatenost, změny chování, svědění a v krajním případě nepravidelný srdeční tep. Vysoké dávky vitaminu D mohou zvýšit hladinu vápníku v krvi. Předávkování vitaminem A může vyvolat nevolnost, zvracení, závratě a rozmazané vidění. V případě zhoršení Vašeho zdravotního stavu, okamžitě kontaktujte svého lékaře.

VYTVOŘTE RUTINU



Doplňky nemůžou optimálně fungovat, pokud je zapomenete vzít nebo je užíváte nedůsledně. Ať už si své vitaminy a minerály dáte před snídaní, s obědem nebo po večeři, důležité je jejich důsledné užívání každý den.

UDĚLEJTE SI POŘÁDEK A ZÁSObY



Vyčleňte pro své doplňky stravy vhodné místo. Skladujte dle pokynů uvedených na obalu. Zvažte použití políkových organizérů, úložných kontejnerů a lékovek, které Vám usnadní a urychlí aplikaci suplementů. Abyste předešli mezerám v příjmu potřebných dávek vitaminů a minerálů, udelejte si jejich zásoby. Vždy **ověřte datum minimální trvanlivosti**.

Naše doporučení:

Budte trpěliví.

Kombinace suplementů s vyváženou stravou, dostatkem spánku, fyzickou aktivitou a správnými životními návyky nemusí urychlit Vaše výsledky, ale může maximalizovat pozitivní přínosy a celkovou pohodu.



VÁŠ BEGGS TALÍŘ



Myslete na to, že suplementy neslouží jako náhrada pestré a vyvážené stravy ani zdravého životního stylu. Způsob jejich použití a další informace naleznete obalech.