

Supplementen bij zwangerschap en/of borstvoeding

Supplement **Zwangerschap** **Borstvoeding**

GABA	Nee	Nee	
Mucuna pruriens	Nee	Nee	
Griffonia Simplicifolia	Nee	Nee	
Ashwaganda	Nee	Nee	
Curcuma	Nee	Nee	
Saffraan	Nee	Nee	
Resveratrol	Nee	Nee	
NAC	Nee	Nee	
L-Lysine	Nee	Nee	
Quercitine	Nee	Nee	
Mushroom mix	Nee	Nee	

Supplement**Zwangerschap****Borstvoeding**

Femaluse	Nee	Nee	
Menstruatie formule	Nee	Nee	
Indole 3 carbinol	Nee	Nee	
L-Theanine	Nee	Nee	
Ginko Biloba	Nee	Nee	
Relax a busy mind	Nee	Nee	
MUCO	Nee	Nee	
Brain Effort	Nee	Nee	
Brain Support	Ja	Ja	
Memory Support	Nee	Ja	
Multi Mama	Ja	Ja	Juist! Ondersteunt de zwangerschap ivm foliumzuur
Multi Vrouw	Ja	Ja	
Pre/pro biotica	Ja	Ja	Ondersteunt de darmen

Supplement**Zwangerschap****Borstvoeding**

Omega 3 olie	Ja	Ja	Juist! Er zit DHA in wat een bewezen bouwsteen is voor onze hersenen, voor iedereen dus belangrijk. Daarnaast verlaagt Het EPA in de omega 3 de ontstekingen in je lichaam. Omega 3 is zeer belangrijk voor de opname van alle voedingsstoffen in onze cellen.
Omega 3 capsules	Ja	Ja	Juist
Algenolie	Ja	Ja	Juist
Algenolie capsules	Ja	Ja	
Vitamine C	Ja	Ja	(alleen 1 per dag) ondersteunt de afweer van het lichaam, het vermoeidheid te verminderen, ondersteunt het energieniveau, ondersteunt de bloedvaten, botten en tanden
Vitamine K2/D3	Ja	Ja	In stand houden van normale botten en tanden, normale werking van het immuunsysteem en spieren, groei en ontwikkeling botten van kinderen
Matcha thee	Ja	Ja	1 per dag, antioxidant, beschermt de cellen
Collageen	Ja	Ja	Ondersteuning van huid, haar en nagels

Supplement**Zwangerschap****Borstvoeding**

Eiwitpoeder	Ja	Ja	Eiwit is een van onze belangrijkste bouwstof van ons lichaam, meer nodig in een zwangerschap en borstvoedingsperiode
Magnesium Tauraat	Ja	Ja	Draagt bij tot in standhouding van normale werking van de spieren, vermindering van vermoeidheid, bevordert de energiestofwisseling, instandhouding van normale botten en tanden
Magnesium Bisglycinaat	Ja	Ja	"
Magnesium Malaat	Ja	Ja	"
Vitamine b12 3000	Nee	Nee	In de multi mama zit al genoeg foliumzuur in, niet nodig om deze erbij te doen
Vitamine b12 1000	Ja	Ja	Helpt bij vermoeidheid, normale vorming van rode bloedcellen, bevordert de energiestofwisseling, belangrijke rol in opbouw van zenuwcellen, draagt bij aan concentratie, geheugen en geestelijke balans

Er is ook een supplementen pakket voor zwangerschap