

# Supplementen bij zwangerschap en/of borstvoeding

Supplement	Zwangerschap	Borstvoeding	Opmerking
<b>Algenolie capsules</b>	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 in de cellen.
<b>Ashwaganda</b>	Nee	Nee	
<b>Blood Sugar Support</b>	Nee	Nee	
<b>Brain Effort</b>	Nee	Nee	
<b>Brain Support</b>	Nee	Nee	
<b>Cacao Mix</b>	Nee	Nee	
<b>Curcuma &amp; Bioperine</b>	Nee	Nee	
<b>D-Mannose</b>	Ja	Ja	Maximaal 1 per dag.
<b>Eiwitpoeder</b>	Ja	Ja	

<b>Supplement</b>	<b>Zwangerschap</b>	<b>Borstvoeding</b>	<b>Opmerking</b>
<b>Femaluse</b>	Nee	Nee	
<b>GABA 500 &amp; B6</b>	Nee	Nee	
<b>Griffonia Simplicifolia &amp; B6</b>	Nee	Nee	
<b>IJzer Bisglycinaat</b>	Ja	Ja	Alleen bij een aantoonbaar ijzertekort. Het liefst om de dag en in overleg met een verloskundige of arts.
<b>Indole-3-Carbinol</b>	Nee	Nee	
<b>L-Lysine</b>	Nee	Nee	
<b>L-Theanine</b>	Nee	Nee	
<b>Magnesium Bisglycinaat</b>	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.
<b>Magnesium Malaat</b>	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.

*Charlotte Labbe*

<b>Supplement</b>	<b>Zwangerschap</b>	<b>Borstvoeding</b>	<b>Opmerking</b>
<b>Magnesium Tauraat</b>	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.
<b>Memory Support</b>	Nee	Nee	
<b>Menstruatie Formule</b>	Nee	Nee	
<b>MUCO</b>	Nee	Nee	
<b>Mucuna Pruriens</b>	Nee	Nee	
<b>Multi Basis</b>	Nee	Nee	
<b>Multi Kids</b>	Nee	Nee	
<b>Multi Mama</b>	Ja	Ja	Juist! Ondersteunt tijdens de zwangerschap ivm foliumzuur.
<b>Multi Vrouw</b>	Nee	Nee	
<b>Mushroom Mix</b>	Nee	Nee	

Supplement	Zwangerschap	Borstvoeding	Opmerking
<b>NAC</b>	Nee	Nee	
<b>Omega 3 visolie capsules</b>	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 in de cellen.
<b>Pre/Probiotica</b>	Ja	Ja	Ondersteunt de darmen.
<b>Premium Matcha thee</b>	Ja	Ja	Let op: maximaal 1 kopje per dag.
<b>Prostaat Support</b>	Nee	Nee	
<b>Pure Omega 3 Algenolie 150 ml</b>	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 in de cellen.
<b>Pure Omega 3 Olie 250 ml</b>	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 in de cellen.
<b>Quercetine</b>	Nee	Nee	

*Charlotte Labbe*

<b>Supplement</b>	<b>Zwangerschap</b>	<b>Borstvoeding</b>	<b>Opmerking</b>
<b>Relax A Busy Mind</b>	Nee	Nee	
<b>Resveratrol</b>	Nee	Nee	
<b>Rhodiola</b>	Nee	Nee	
<b>Saffraan</b>	Nee	Nee	
<b>Silicium</b>	Ja	Ja	
<b>Spijsverterings Support</b>	Nee	Nee	
<b>Superfoods &amp; Greens Mix</b>	Nee	Nee	
<b>Vegan Collagen Formation</b>	Ja	Ja	
<b>Viscollageen Poeder MSC</b>	Ja	Ja	Eiwit is een van onze belangrijkste bouwstof van ons lichaam, meer nodig in een zwangerschap en borstvoedingsperiode.
<b>Vitamine B-complex</b>	Nee	Nee	

*Charlotte Labbe*

Supplement	Zwangerschap	Borstvoeding	Opmerking
<b>Vitamine B12</b>	Ja	Ja	
<b>Vitamine B12 3000</b>	Ja	Ja	
<b>Vitamine C</b>	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.
<b>Vitamine K2/D3 capsules &amp; druppels</b>	Ja	Ja	In stand houden van normale botten en tanden, normale werking van het immuunsysteem en spieren, groei en ontwikkeling botten van kinderen.
<b>Zink</b>	Ja	Ja	Normale cognitieve functie, celdelingsproces, normale hormoonhuishouding, normale werking immuunsysteem, draagt bij een normale kwaliteit van sperma en productie van zaadcellen, celbeschermend, en draagt bij aan normale vruchtbaarheid van man en vrouw.
<b>Zwangerschapspakket</b>	Ja	Ja	Juist!

*Charlotte Labee*