

Supplementen en moment van inname

Algenolie capsules	Gebruik 1-2 capsule(s) per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Ashwaganda	Gebruik 1-2 capsule(s) per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Blood Sugar Support	Gebruik 1-2 capsule(s) per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Brain Effort	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Brain Support	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Cacao Mix	Gebruik een volle theelepel (6 gram) per dag en meng dit met een glas heet of koud water, of plantaardige melk.
Curcuma & Bioperine	Gebruik 1-3 capsule(s) per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
D-Mannose	Gebruik 1-2 capsule(s) per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Eiwitpoeder	Mix dagelijks 30 gram eiwitpoeder (1 maatschep) met 250-300 ml water of plantaardige melk.
Femaluse	Gebruik 1 - 4 capsule(s) per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
GABA 500 & B6	Gebruik 1 stuk voor het slapen gaan en eventueel nog 1 extra overdag, deze hoeft niet bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Griffonia Simplicifolia & B6	Gebruik 1 capsule voor het slapen gaan, tenzij anders aanbevolen.

Ijzer Bisglycinaat	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Indole-3-Carbinol	Gebruik 1-2 capsule(s) per dag. Inname tijdens de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
L-Lysine	Gebruik 1-2 capsule(s) per dag 30 minuten voor de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
L-Theanine	1 capsule per dag. Inname tijdens of na de maaltijd.
Magnesium Bisglycinaat	1-2 capsule(s) per dag, tenzij anders aanbevolen. Innemen voor het slapengaan.
Magnesium Malaat	Gebruik 1 capsule per dag, tenzij anders aanbevolen. Innemen 30 minuten voor of 2 uur na de maaltijd.
Magnesium Tauraat	Neem 1 tot 4 capsules per dag in, 30 minuten voor of 2 uur na de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Memory Support	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Menstruatie Formule	Gebruik 1-2 capsule(s) per dag bij de maaltijd.
MUCO	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Mucuna Pruriens	Gebruik 1-3 capsule(s) per dag bij de eerste maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Multi Basis	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Multi Kids	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.

Multi Mama	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Multi Vrouw	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Mushroom Mix	Gebruik 1-2 capsule(s) per dag tijdens de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
NAC	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Omega 3 visolie capsules	Gebruik 1-3 capsule(s) per dag. Inname tijdens of na de maaltijd.
Pre/Probiotica	Gebruik 1 capsule per dag voor het slapen, tenzij anders aanbevolen.
Premium Matcha thee	Gebruik een halve theelepel met 80 ml water (80 graden).
Pure Omega 3 Algenolie 150 ml	Volwassen en kinderen vanaf 3 jaar: 2,5 ml tijdens of na een maaltijd. Dit komt overeen met het onderste streepje op bijgevoegde maatlepel of met (een kleine theelepel). De aanbevolen dosering niet overschrijden.
Pure Omega 3 Olie 250 ml	Gebruik tijdens of na een maaltijd. Maatlepel (5ml) is bijgesloten. Je berekent jouw persoonlijke inname per dag met deze formule: 0,15 ml omega 3 olie x kilo lichaamsgewicht. Kinderen vanaf 3 jaar: 1 maatlepel van 5ml. Aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden.
Quercetine	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Relax A Busy Mind	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Resveratrol	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.

Rhodiola	Gebruik 1-3 capsule(s) per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Saffraan	Gebruik 1-3 capsule(s) per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Silicium	Eerste week 45 ml per dag daarna 15 ml per dag. Innemen op een nuchtere maag voor de maaltijd.
Spijverterings Support	Gebruik 1 capsule bij elke lactose bevattende maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Superfoods & Greens Mix	Vermeng een maatschepje (4 gram) met minimaal 200 ml water of een ander ingrediënt.
Vegan Collagen Formation	Gebruik 1 maatschepje (7,5 gram) per dag opgelost in water.
Viscollageen Poeder MSC	Los dagelijks 1 maatschepje of afgestroken lepel eetlepel (7,5 gram) op in een glas water. Neem 30 minuten voor of 2 uur na een maaltijd, het liefst overdag.
Vitamine B-complex	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Vitamine B12	Laat 1 zuigtablet per dag onder je tong smelten, 15 minuten voor of na een maaltijd overdag, tenzij anders aanbevolen.
Vitamine B12 3000	Laat 1 zuigtablet per dag onder je tong smelten, 15 minuten voor of na een maaltijd overdag, tenzij anders aanbevolen.
Vitamine C	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen. Voor een immuun boost kun je een week lang 5-6 stuks vitamine C per dag slikken, verdeeld over twee maaltijden. Het ondersteunt de afweer van het lichaam. Deze dosis kun je zo nu en dan herhalen.

**Vitamine K2/D3 capsules
& druppels**

Capsule - Gebruik 1-2 capsule(s) per dag bij een maaltijd waar gezonde vetten in zitten, tenzij anders aanbevolen.

Druppels - Kinderen tussen de 3 en 12 jaar, 1 druppel per dag, maximaal 5 per week. Vanaf 12 jaar, 3 tot 5 druppels per dag. Jouw dosering hangt af van of je andere supplementen gebruikt waar vitamine D3 ook inzit. Maximale dagelijkse hoeveelheid vitamine D3 is 75 microgram per dag. Bij een vetrijke maaltijd innemen, bij voorkeur de avondmaaltijd.

Zink

Gebruik 1 zuigtablet per dag bij de avondmaaltijd, tenzij anders aanbevolen.