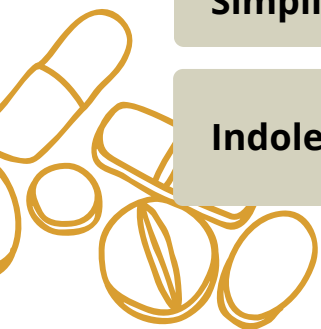
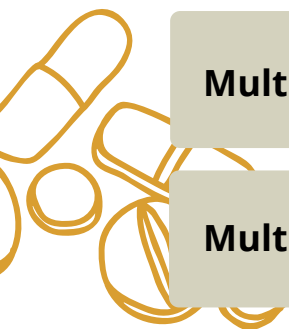


Supplementen en moment van inname

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.
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 1000 gram	Mix dagelijks 30 gram eiwitpoeder met 250-300 ml water of plantaardige melk.
Femaluse	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
GABA 500 & B6	Gebruik 1 stuk voor het slapen gaan en evt 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.
Indole-3-Carbinol	Gebruik 1-2 capsule(s) per dag tijdens de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.



L-Lysine	Gebruik 1-2 capsule(s) per dag tijdens de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
L-Theanine	Gebruik 1-3 capsule(s) per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Magnesium Bisglycinaat	Gebruik 1-2 capsule(s) per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Magnesium Malaat	Gebruik 1 capsule per dag, 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 in, tenzij anders aanbevolen
Memory Support	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Menstruatieformule	Gebruik 1-2 capsules per dag bij de maaltijd
MUCO	Gebruik 1 capsule per dag bij de maaltijd, tenzij anders aanbevolen.
Mucuna Pruriens	Gebruik 1 capsule 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.

Pre/Probiotica

Gebruik 1 capsule per dag voor het slapen, tenzij anders aanbevolen.

Premium Matcha thee

Gebruik 1 gram (= 1/2 theelepel) matcha per kop thee.

**Pure Omega 3
Algenolie**

Gebruik 1 theelepel (2,5 ml) per dag (lepel is bijgevoegd) tijdens of na de maaltijd. Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet overschrijden.

Pure Omega 3 Olie

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.

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.

Spijverteringsupport

Gebruik 1 capsule bij elke lactosebevattende maaltijd, tenzij anders aanbevolen.



Superfoods & Greens Mix

Een maatschepje (4 gram) mengen in minimaal 200 ml water of ander ingrediënt.

Vegan Collagen Formation

Gebruik 1 maatschepje (7,5 gram) per dag opgelost in water.

Viscollageen Poeder MSC

Gebruik 1 maatschepje per dag opgelost in 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

Gebruik 1 zuigtablet per dag, tenzij anders aanbevolen. Een kwartier voor of na de maaltijd.

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 nu en dan herhalen.

Vitamine K2/D3 capsules & druppels

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

Druppels - Kinderen tussen de 3 en 12 jaar, 1 druppel per dag, max 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.