

MOJA OSOBNA

Preporuka za suplemente na putu do hormonalnog balansa i do bebe

MAJA OBROVAC GLIŠIĆ

MAG.NUTRICIONIZMA

www.majaog.com



ŠTO OČEKIVATI?



ŠTO TE OČEKUJE U OVOM DOKUMENTU?

- Moja osobna preporuka za dobavljače suplemenata kojima vjerujem jer sam ih provjerila i znam da su učinkoviti, sigurni i pouzdani
- Popis nekih osnovnih suplemenata koji ti mogu biti od koristi

ŠTO TE NE OČEKUJE U OVOM DOKUMENTU?

- Popis suplemenata koji bi ti mogli biti korisni na tvom putu do hormonalnog balansa i na putu do bebe




OGRADA

Razlog zašto ću ti ovdje pobrojati samo brandove kojima vjerujem i samo osnovne suplemente koje ti mogu preporučiti je taj što na tržištu ima jako puno različitih proizvoda, suplemenata i svaki od njih ima svrhu tamo gdje za njim postoji potreba.

No, da bih znala koja je tvoja potreba za nutrijentima koje sadrže različiti suplementacijski proizvodi, morala bih provesti detaljnu analizu i prema tvojim individualnim potrebama ti onda preporučiti odgovarajući suplement.

Svaki profesionalni nutricionist i liječnik, koji drži do radne i stručne etike i namjere da najbolje moguće podrži svoje klijente/pacijente – neće ti suplemente (osim ovih par koje navodim niže) sugerirati na slijepo, bez provedene analize tvojih nutritivnih potreba.

Tek kada se ta analiza napravi, kada stručnjak koji te prati zna što ti treba, onda slijedi proces odabira baš pravog kompleta proizvoda koji će u što manje kapsula/tableta/kapi, a u ciljanom vremenu pokriti tvoje dodatne nutritivne potrebe koje ne uspijevaš zadovoljiti unosom hrane!



PAR SUPLEMENATA S KOJIMA NEĆEŠ POGRIJEŠITI

Evo kojih je to par suplemenata s kojima nećeš pogriješiti, ako ih uzmeš sada odmah na svoju ruku i testiraš kako ti pašu tijekom 2-3 mjeseca:

- **Probavni enzimi** uz obroke koje teže podnosiš
- **Probiotici i prebiotici** (ako imaš SIBO ili upalnu bolest crijeva ili histaminsku intoleranciju, čak se i oko odabira probiotika i prebiotika obavezno prije konzumacije moraš savjetovati sa svojim nutricionistom i/ili liječnikom i/ili ljekarnikom)
- **Vitamin C** (preporučujem liposomalni)
- **Magnezij glicinat** (osim ako imaš bolest imena mijastenija gravis, usporen rad srca i sl.)
- **Omega 3 masne kiseline** (paziti na doze kod istovremene primjena antikoagulacijskih terapija te pred i nakon operativnih zahvata)



SUPLEMENTI DOSTUPNI NA TRŽIŠTU



Navedene suplemente preporučam jer je većina populacije u deficitu i potrebi za istima, a s malim dozama koje se nalaze u suplementima dostupnim na tržištu teško da možete pretjerati ukoliko ih koristite prema uputi proizvođača.

Postoje i brandovi koji proizvode puno jače formulacije no takvi se proizvodi ne prodaju direktno krajnjim korisnicima već ih klijenti mogu naručiti preko svog nutricioniste ili liječnika koji sa takvim dobavljačima surađuje.

A ovo su brandovi prisutni na našem tržištu koje od srca preporučujem, **a za točan odabir proizvoda i prave doze apeliram da se savjetuješ sa nutricionistom u skladu s tvojim individualnim potrebama!**

BRENDOVI S KOJIMA SURADUJEM + POPUSTI ZA VAS

Napomena: za Aquasource, Kannaway i Biogenu: ja sam njihov affiliate partner i za svaku narudžbu dobivam proviziju.



Prilikom narudžbe iskoristi
10%popusta uz kod **MAJA10**

[SAZNAJ VIŠE](#)



Pure gold-CBD ulje
vrhunske čistoće

prilikom narudžbe je
potrebno dati moj kod
19413534

[SAZNAJ VIŠE](#)



razni proizvodi austrijske
dugogodišnje kvalitete

kod narudžbe je potrebno dati
moje ime ili koristiti link desno

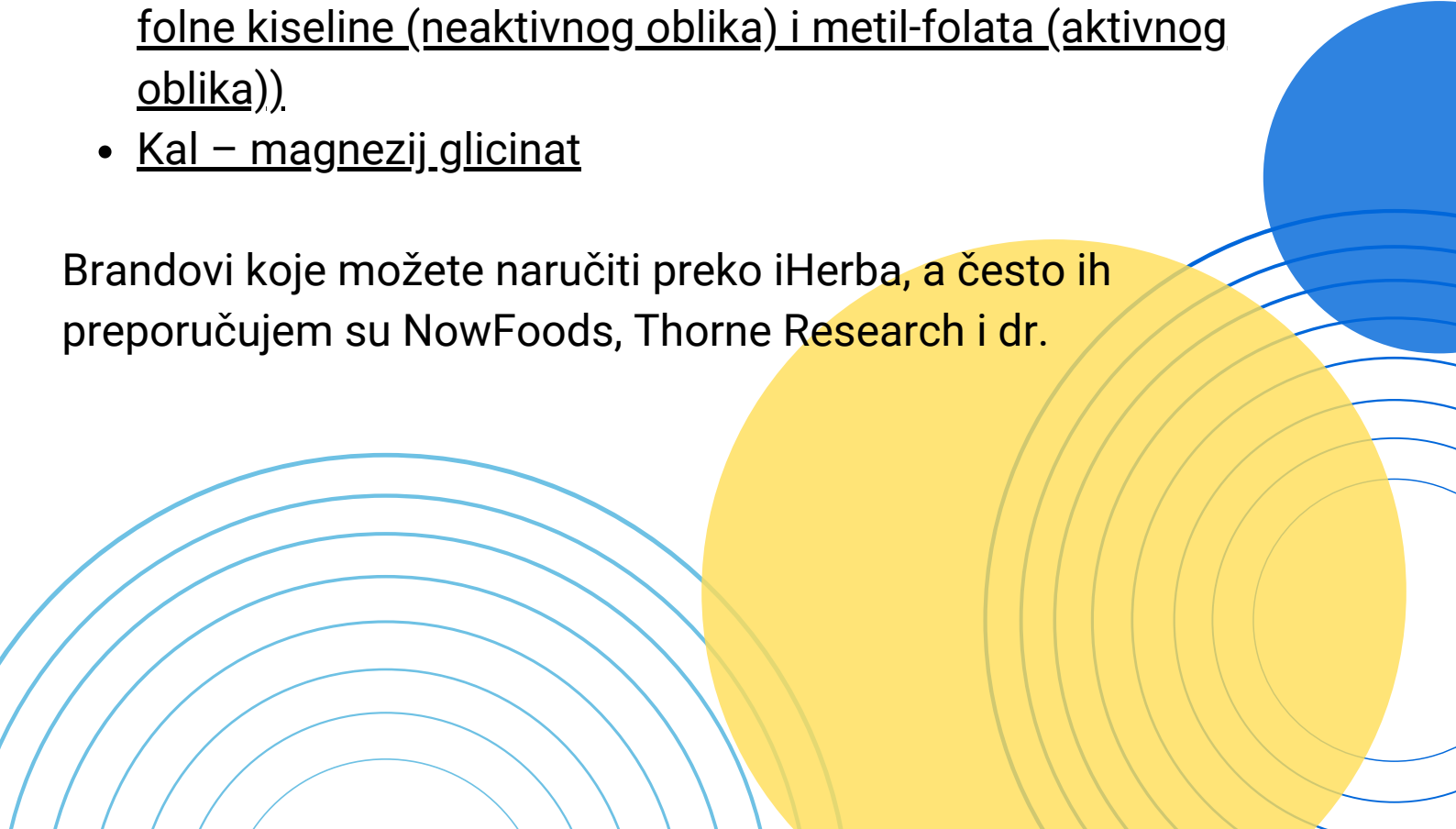
[SAZNAJ VIŠE](#)



DODATNO: BRENDVI KOJE PREPORUČAM

- Allergosan - Omnibiotic
- Pileje
- Aromara – eterična ulja
- Bioandina – aktivirana maca
- Nutrimmun probiotici
- Prolife enzimi i probiotici
- Pure encapsulations – razni proizvodi vrhunske čistoće i učinkovitosti
- Liposomalni vitamin C, prebiotska vlakna i dr.
- Solgar, razni proizvodi
- Domaći proizvođač proteinskog praha, kreatin monohidrata vrhunske čistoće i slično
- Almagea proizvodi (imaju prenatal koji sadrži pola pola folne kiseline (neaktivnog oblika) i metil-folata (aktivnog oblika)).
- Kal – magnezij glicinat

Brandovi koje možete naručiti preko iHerba, a često ih preporučujem su NowFoods, Thorne Research i dr.



ZAKLJUČNO



Navedeni proizvođači su tek dio brandova koje rado preporučujem no nisu nipošto svi koje preporučujem.

To što je nešto na popisu ne znači da će i tebi osobno odgovarati, i to što nešto nije na popisu ne znači da nije kvalitetno i da ti ne može koristiti.

Ovo je samo informativni inicijalni orijentir! Tvoj osobni nutricionist i liječnik će te znati najbolje savjetovati i na temelju tvojih potreba znati odrediti ono što će ti najviše odgovarati!

Za sve detaljnije informacije o suplementima potrebno je prethodno individualno savjetovanje samnom ili drugim nutricionistom.

Novi klijente, i to isključivo one sa željom za začecje, primam ponovno od ljeta 2022. godine. Nadam se da ti je ovaj pregled suplemenata bio od pomoći.

Maja Og