

לו"ז נטילת תוספים יומי

זיוה · לו"ז התוספים ב-FLUSH

זיוה · פאזת FLUSH · שבוע 1-2 · כמות + זמן לפי ארוחה

הסבר: יש בבית · להתחיל עכשיו · להזמין · להוסיף כשמגיע · יש בבית אבל לא בפאזה זו

תמונה	תוסף	קימה (על קיבה ריקה)	בוקר (08:00)	צהריים (13:00)	אחה"צ (15:30)	ערב (19:00)	לפני שינה (22:30)
יש בבית · להתחיל היום 6 תוספים מההזמנה שלך							
	UltraClear Renew Metagenics · וניל יום 1: חצי סקופ · יום 2: 1 סקופ · מיום 3: 2 סקופים	·	2 סקופ בסמוזי	·	2 סקופ בסמוזי	·	·
	CandiBactin-BR Metagenics שבוע 1: 1+1 בלבד · משבוע 2: 2+2	·	2 טב'	·	·	2 טב'	·
	OmegaGenics 5-in-1 Fish Oil Metagenics אומגה 3 · עם ארוחה	·	1 כמ'	·	·	1 כמ'	·
	Vitamin D3 5000 + K Metagenics עם ארוחה שומנית	·	2 כמ' (IU 10,000)	·	·	·	·
	Digest Gold with ATPPro Enzymedica לפני 3 ארוחות עיקריות · פחות נפיחות	·	1 כמ'	1 כמ'	·	1 כמ'	·

תמונה	תוסף	קימה (על קיבה ריקה)	בוקר (08:00)	צהריים (13:00)	אחה"צ (15:30)	ערב (19:00)	לפני שינה (22:30)
	Tran-Q Sleep Metagenics 30-45 דק' לפני שינה	.	.	.	.	.	2 טב'
📦 להזמין ולהוסיף כשמוגיע 4 תוספים חדשים להשלמת הפרוטוקול							
	Aloe Vera Inner Fillet Lily of the Desert מגן על רירית מערכת העיכול	30 מ"ל	30 מ"ל	30 מ"ל	.	30 מ"ל	.
	Thyroid Support Revive על קיבה ריקה · תמיכה בבלוטת התריס	3 כמ'	.	.	.	.	.
	Adrenal Cortex Thorne שבוע 1: 1 כמסה בבוקר · לא אחרי 15:00	.	1 כמ'	.	.	.	.
	Magnesium Glycinate Metagenics לפני השינה · הרגעה + שינה עמוקה	.	.	.	.	.	400-500mg
🍏 חומץ תפוחים - לפני כל ארוחה עיקרית							
	חומץ תפוחים (ACV) Bragg's אורגני 10-15 דק' לפני ארוחה · דרך קש · לא אם יש רפלקס פעיל	.	1 כף ב-1 כוס מים	1 כף ב-1 כוס מים	.	.	1 כף ב-1 כוס מים
🕒 נשמר לשלב מתקדם יותר - לא בפאזה הזו							
	Berberine Thorne לא לוקחת עכשיו · יש רכיב פעיל דומה ב-CandiBactin-BR · נשוב אליו בשלב תמיכת המעי	.	.	.	.	.	.