

זיווה · GUT PHASE · לו"ז תוספים

25.8.2026

☐ יומי · כל יום ☐ Kill HIGH (רק בימים אלה) ☐ Build LOW (רק בימים אלה)

תוסף	קימה 07:00	בוקר 08:00	צהריים 13:00	אחה"צ 15-17	ערב 19-21	שינה 22:00	הערות
Adrenal Cortex Ancestral Supplements	.	1 קפ'	1 קפ'	.	.	.	עם ארוחת בוקר · עם צהריים · לא אחרי 15:00 (עלול להפריע לשינה)
Digest Gold Enzymedica	.	2 קפ'	2 קפ'	2 קפ'	.	.	15 דק' לפני ארוחת בוקר · 15 דק' לפני צהריים · 15 דק' לפני ארוחת ערב
GI Revive · Gut Healer Designs for Health	.	.	1 מנה אבקה במים	.	.	.	בין ארוחות · רחוק 30 דק' מכל תוסף/אוכל · פעם ביום
Magnesium Glycinate Thorne · Pure Encapsulations	.	.	.	.	.	2 קפ' (400mg~)	30-60 דק' לפני שינה
Omega-3 · Fish Oil Nordic Naturals · Thorne	.	2 קפ' · 2g EPA+DHA	.	.	.	.	עם ארוחת בוקר
Thyroid Support · Revive Revive · אשוואגנדה + רודיולה	.	1 קפ'	.	.	.	.	עם ארוחת בוקר
Tran-Q Sleep Ridgecrest Herbs	.	.	.	.	.	1-2 קפ' · התחלה מ־1	לפני שינה · לעלות ל־2 אם צריך
Vitamin D3 + K2 Thorne · Life Extension	.	IU + 100mcg 5,000 K2	.	.	.	.	עם ארוחת בוקר · עם שומן לספיגה
ACV · חומץ תפוחים Bragg's Organic HIGH · Kill	.	1 כף מדולל בכוס מים	1 כף מדולל בכוס מים	1 כף מדולל בכוס מים	.	.	15 דק' לפני ארוחת בוקר · 15 דק' לפני צהריים · 15 דק' לפני ארוחת ערב
CandiBactin AR Metagenics HIGH · Kill	2 קפ'	.	.	.	2 קפ'	.	על בטן ריקה · 30 דק' לפני ארוחת בוקר · מנה שנייה של היום · עם ארוחת ערב

תוסף	קימה 07:00	בוקר 08:00	צהריים 13:00	אחה"צ 15-17	ערב 19-21	שינה 22:00	הערות
+GI Detox BioBotanical Research HIGH · Kill	.	.	.	2 קפ'	.	.	שעתיים אחרי צהריים (13:00) · שעתיים לפני שייק חזרה (...17:00)
UltraInflamX Plus 360° Metagenics · מזון רפואי HIGH · Kill	.	2 סקופ בשייק	.	.	.	.	חלק מארוחה 1 · שייק בוקר · תותים+תרד+צ'יה+מיץ רימונים
UltraInflamX Plus 360° · שייק חזרה Metagenics · מזון רפואי HIGH · Kill	.	.	.	2 סקופ בשייק	.	.	ארוחה 5 · שייק חזרה 17:00 · חלק מארוחה
Bile Nutrients Designs for Health LOW · Build	.	.	.	.	4 קפ' (התחלה: 2 קפ' ליומיים ואז 4)	.	עם ארוחת ערב · חובה עם שומן גבוה של ימי LOW
Saccharomyces boulardii · Sac B Jarrow · Metagenics UltraFlora SB LOW · Build	1-2 קפ'	.	.	.	.	.	על בטן ריקה · 30 דק' לפני ארוחת בוקר