

רשימת תוספים · שבוע 1-2

זיוה · רשימת התוספים שלך ב-FLUSH

זיוה · פאזת FLUSH · שבוע 1-2

איך לקרוא את הרשימה:

- **ירוק**: תוספים שכבר יש לך בבית · להתחיל היום
- **צהוב**: תוספים חדשים להזמין · להוסיף כשמגיע
- **כחול**: תוסף שיש לך בבית אבל לא בפאזה הזו · נשמר לעתיד

יש בבית · להתחיל היום  6 תוספים שהגיעו מההזמנה שלך

Metagenics UltraClear Renew (וניל)

מינון: 2 סקופ בשייק בבוקר + 2 סקופ בשייק אחה"צ

להתחיל: יום 1 · חצי סקופ · יום 2 · 1 סקופ · מיום 3 · 2 סקופים בכל שייק

בסיס חלבון + עזרה לכבד לתפקד



Metagenics CandiBactin-BR

מינון: 2 טבליות בבוקר + 2 בערב · עם ארוחה

שבוע 1: 1+1 בלבד · משבוע 2: 2+2

איזון מערכת העיכול + עזרה באיזון הסוכר



Metagenics OmegaGenics 5-in-1 Fish Oil

מינון: 1 כמסה × 2 ביום · עם ארוחת בוקר + ערב

אומגה 3 · הורדת דלקת + תמיכה בלב ובכבד



Metagenics Vitamin D3 5000 + K

מינון: 2 כמסות (10,000 IU) · בבוקר עם ארוחה שומנית

תיקון חוסר ויטמין D



Enzymedica Digest Gold with ATPPro

מינון: 1 כמסה · לפני 3 ארוחות עיקריות

אנזימי עיכול · פחות נפיחות אחרי אוכל



Metagenics Tran-Q Sleep

מינון: 2 טבליות · 30-45 דק' לפני שינה

בלנד צמחי לרועע ולאיכות שינה

להזמין ולהוסיף כשמגיע  4 תוספים להשלמת הפרוטוקול · אל תחכי איתם

➤ Aloe Vera Inner Fillet (Lily of the Desert)

מינון: 30 מ"ל בקימה + 30 מ"ל לפני כל ארוחה עיקרית
מגן על רירית מערכת העיכול



➤ Revive · Thyroid Support

מינון: 3 כמוסות · בבוקר על קיבה ריקה
תמיכה בבלוטת התריס



➤ Thorne · Adrenal Cortex

מינון: שבוע 1: 1 כמוסה בבוקר · לא אחרי 15:00
תמיכה באנרגיה + הפחתת סטרס



➤ Metagenics · Magnesium Glycinate

מינון: 400-500mg · לילה לפני השינה
הרגעה + שינה עמוקה



נשמר לשלב מתקדם יותר  יש בבית · לא בפאזת FLUSH

Thorne Berberine

מינון: לא לוקחת עכשיו
יש רכיב פעיל דומה ב-CandiBactin-BR · נשוב אליו בשלב תמיכת המעי אם יידרש



חומץ תפוחים · לפני כל ארוחה עיקרית  חובה בזמן הפאזה · לפני בוקר, צהריים, ערב

חומץ תפוחים (ACV) · Bragg's אורגני

מינון: 15-20 מ"ל (כף) מדולל בכוס מים · 10-15 דק' לפני כל ארוחה עיקרית · לשותות דרך קש
חשוב · לא לנשים עם כיב קיבה/רפלוקס פעיל



DietNeta · נטע הירש-כהן · ליווי אישי