

יפעת • לוז' תוספים • פוסט-FLUSH

מעבר הדרגתי • חלק להתחיל עכשיו • חלק אחרי סיום ה-FLUSH • לפי ארוחות

שינויים מהפרוטוקול הקודם:

- ⊖ לעצור: +GI DETOX
- ✓ להתחיל עכשיו: 1 • UltraFlora Healthy Weight with Akkermansia קפסולה בבוקר עם אוכל
- 🕒 אחרי FLUSH: להתחיל את הפרוטוקול המלא בטבלה למטה
- 📦 מותנה במצב: Ox Bile (רק אם עדיין יש נפוחות/כובד אחרי שומן) • Phosphatidylserine (רק אם השינה עדיין לא השתפרה)

01 • לוז' ההזמנה

טבלת תוספים לפי ארוחות

תוסף	קימה	בוקר	צהריים	אחה"צ	ערב	שינה
01 • להתחיל כבר עכשיו במקביל להשלמת ה-FLUSH						
UltraFlora Healthy Weight w/ Akkermansia • METAGENICS פרוביוטיקה לחילוף חומרים	.	1 קפסולה עם אוכל	.	.	.	.
02 • אחרי סיום ה-FLUSH • פרוטוקול יומי מלא						
Ultimate Omega • NORDIC NATURALS אומגה 3 EPA/DHA	.	1 סופטג'ל	.	.	1 סופטג'ל	.
Vitamin D3 • METAGENICS עם ארוחה שומנית	.	2 קפסולות (10,000 IU)	.	.	.	.
B-Supreme DESIGNS FOR HEALTH • METHYLATION B	.	1 קפסולה עם אוכל	.	.	.	.
Adreset • METAGENICS תמיכה בסטרס • עם עדיין נדרש	.	2 קפסולות	.	2 קפסולות	.	.
Ubiquinol • JARROW / KANEKA אנרגיה מיטוכונדריואלית	.	100mg עם אוכל	.	.	.	.

תוסף	קימה	בוקר	צהריים	אחה"צ	ערב	שינה
Curcumin MERIVA / DFH · אנטי-דלקתי	.	1 קפסולה	.	.	1 קפסולה	.
Digestive Enzymes METAGENICS · ENZYMATICA ארוחות לפני	.	1 קפסולה לפני סמוזי	1 קפסולה לפני אוכל	.	1 קפסולה לפני אוכל	.
Zinlori 75mg METAGENICS · ZINC-CARNOSINE ריפוי רירית	.	1 טבליה על קיבה ריקה	.	.	.	.
Magnesium METAGENICS GLYCINATE הרגעה + שינה	.	.	.	.	.	400mg לפני שינה
Phosphatidylserine (PS) SEEKING HEALTH · אם השינה לא השתפרה	.	.	.	.	.	150mg לפני שינה
Ox Bile ANCESTRAL SUPPLEMENTS עדיין יש נפיחות/כובד אחרי שומן	.	.	1 קפסולה עם ארוחה	.	1 קפסולה עם ארוחה	.

02 · הערות קליניות

איך להתקדם עם התוספים

- Ox Bile · מותנה:** אם את מרגישה טוב יותר בעיכול השומן וירדה הנפיחות/הכובד אחרי ארוחות שמנות · אפשר לוותר. אם עדיין יש עייפות/נפיחות אחרי אוכל שומני · להמשיך.
- Phosphatidylserine · מותנה:** אם השינה השתפרה (נרדמת מהר · לא מתעוררת ב-03:00 · חלומות פחות מטרידים) · אפשר לוותר. אם השינה עדיין קטועה או קורטיזול לילי גבוה · להמשיך.
- Adreset · מותנה:** אם סטרס ושינה כבר לא בפוקוס · אפשר לוותר. אם עדיין יש עייפות בבוקר / קריסות אחה"צ · להמשיך.
- סדר לקיחה מומלץ:** על קיבה ריקה בבוקר · Zinlori. לפני סמוזי · Digestive Enzymes. עם הסמוזי · כל השאר של הבוקר. לפני שינה · Magnesium + PS אם רלוונטי.