

## **Принимаем витамины правильно!**

Правила не строгие, и при их “нарушении” витамины и минералы усвоятся, но немного в меньшей степени

### **Витамины группы В**

Принимать лучше утром, после завтрака. Они имеют бодрящее свойство, поэтому лучше в первой половине дня.

### **Витамин Д**

Прием утром. Это жирорастворимый витамин.

Его, как витамины А и Е, К лучше принимать с калорийной пищей, во время завтрака.

### **Омега 3**

Требует жиров для усвоения, поэтому принимаем ее вместе с едой на завтрак или обед.

Нельзя принимать Омегу перед физической нагрузкой или сном, так как она требует активного пищеварительного процесса.

### **Железо**

Отдельно от всех продуктов!

Всасывание железа ухудшают молочные продукты и чай, поэтому разделяем эти продукты в разное время для приема.

Препараты, снижающие усвоение железа - цинк, кальций, витамин Е, антациды.

Препараты для улучшения усвояемости железа - витамин С, янтарная кислота, аминокислоты, витамины группы В.

### **Кальций и магний**

Если у вас моно-препараты, отдельно кальций и магний - принимать вместе не стоит, если в комплексе, то можно.

Кальция не должно быть больше магния, идеальное соотношение 1:1, 1:2.

Прием во время еды, не принимать совместно с цинком и железом.

Кальций + Д отличная пара, можно принимать совместно.

### **Цинк и медь**

Прием этих минералов также стоит разделять, если у вас моно-препараты.

В комплексе можно.

Цинк обязательно пьем после еды в любое время дня.

### **Селен**

Прием в вечернее время.

### **Магний**

Тоже принимаем вечером. Лучше всего принимать на постоянной основе.

### **Витамин С**

Строго после еды в любое время дня.

### **Йод**

Утром, во время или после завтрака.

### **Коллаген**

Наилучший вариант утром натощак, но это не критично. В первой половине дня.

### **Лактобифидобактерии**

Принимать отдельно от пищи - утром натощак или на ночь.

### **Фитосорбенты**

Разделяем с пищей и другими добавками.

### **Сера**

Разделять с селеном.