

KRONOFARMAKOLOGJIA E VITAMINAVE DHE MINERALEVE

Koha e duhur – Përfitimi maksimal



ÇFARË ËSHTË KRONOFARMAKOLOGJIA?

Kronofarmakologjia është shkencë që studion ndikimin e orës biologjike (ritmit cirkadian) në veprimin e barnave dhe suplementeve ushqimore.

MARRJA E NJË SUPLEMENTI NË MOMENTIN E DUHUR:



Rrit
përthithjen



Përmirëson
efektivitetin



Ul efektet e
padëshiruara



Mbështet
funksionimin
normal të
organizmit



A E DINI SE?

Koha kur merrni vitaminat dhe mineralet mund të ndikojë në përthithjen, efektivitetin dhe tolerancën e tyre. Organizmi ynë funksionon sipas një ritmi natyror 24-orësh. Duke respektuar këtë ritëm, përfitojmë më shumë nga suplementet ushqimore.

Suplementet ushqimore nuk zëvendësojnë një dietë të balancuar dhe një stil jetese të shëndetshëm.



KUR REKOMANDOHET MARRJA E VITAMINAVE?



NË MËNGJES
(pas mëngjesit)

VITAMINAT B-KOMPLEKS

- Mbështesin prodhimin e energjisë
- Ndihmojnë përqendrimin dhe funksionin e trurit
- Rekomandohen pas mëngjesit



VITAMINA C

- Mund të merret në mëngjes ose gjatë ditës
- Rekomandohet pas ushqimit tek personat me stomak të ndjeshëm



GJATË
VAKTEVE
ME YNDRYNA

VITAMINAT A, D, E DHE K

- Janë vitamina të tretshme në yndyrë
- Përthithen më mirë kur shoqërohen me ushqime që përmbajnë yndyrna të shëndetshme (vaj ulliri, avokado, arrorë, peshk)



NË MBRËMJE

VITAMINA D

- Mund të merret edhe në mbrëmje nëse kjo përshtatet më mirë me rutinën tuaj
- Më e rëndësishme është marrja e rregullt çdo ditë



RITMI CIRKADIAN – ORA JONË BIOLOGJIKE



MËNGJES
Energji dhe
aktivitet



DREKË
Performancë
dhe fokus



MBRËMJE
Relaksim dhe
rigjenerim



NATË
Pushim dhe
riparim



Përdorni suplementet në të njëjtën orë çdo ditë për rezultate më të mira!

KUR REKOMANDOHET MARRJA E MINERALEVE?



MAGNEZI

Në mbrëmje
ose para gjumit

- Mund të ndihmojë relaksim dhe muskujve dhe cilësinë e gjumit



KALCIUMI

Me ushqim

- Shmangni marrjen njëkohësisht me hekurin



HEKURI

Në stomak bosh
ose me vitaminë C

- Mos e merrni së bashku me qumësht, kalcium, çaj ose kafe



ZINKU

Midis vakteve
ose sipas këshillës
së profesionistit

- Mos e merrni njëkohësisht me kalcium ose hekur



KËSHILLA PRAKTIKE



Respektoni
dozën e
rekomanduar.



Mos kombinoni
suplemente pa
këshillën e
profesionistit të
shëndetit.



Përdorni
suplemente
në të njëjtën
orë çdo ditë.



Lexoni
gjithmonë
udhëzimet e
produktit.



Pini mjaftueshëm
ujë gjatë ditës
për një përthithje
më të mirë.



KUJDES!

Personat me sëmundje kronike, shtatzëni ose ushqyerje me gjë, terapi me barna, duhet të konsultohen me mjekun ose farmacistin para përdorimit të suplementeve ushqimore.



Koha është po aq e rëndësishme sa edhe doza.

Marrja e vitaminave dhe mineraleve në momentin e duhur ndihmon organizmin të përfitojë maksimalisht prej tyre.

