



KRONOSUPLEMENTIMI NË SËMUNDJE SPECIFIKE

Suplementi i duhur, në kohën e duhur, për efekt maksimal!



ÇFARË ËSHTË?

Kronosuplementimi është përdorimi i suplementeve në kohën optimale sipas ritmit cirkadian të trupit dhe natyrës së sëmundjes, për të përmirësuar efektivitetin dhe ulur efektet anësore.

Trupi ka ritëm.

Suplementi duhet ta ndjekë atë!



PSE ËSHTË E RËNDËSISHME?

- ✓ Rrit përthithjen dhe efektivitetin e suplementeve
- ✓ Përputhet me ritmin biologjik dhe nevojat e trupit
- ✓ Ndihmon në menaxhimin e sëmundjeve specifike
- ✓ Redukton inflamacionin, stresin oksidativ dhe lodhjen
- ✓ Përmirëson cilësinë e jetës

PLANIFIKIMI I KRONOSUPLEMENTIMIT SIPAS SËMUNDJEVE

SËMUNDJA	MËNGJESI 06:00 – 10:00	MESDITA 10:00 – 16:00	MBASDITE 16:00 – 20:00	MBRËMJA 20:00 – 23:00	PËRFITIMET KYESORE
DIABETI TIP 2 Rritja e sheqerit në gjak dhe rezistenca ndaj insulinës.	- Krom - Xhensen - Vitaminë D	- Magnez - Acid alfa-lipoik	- Kanellë - Berberinë	- Magnez - Omega-3	- Stabilizon sheqerin në gjak - Përmirëson ndjeshmërinë ndaj insulinës - Ul lodhjen dhe inflamacionin
SËMUNDJE KARDIOVASKULARE Hipertension, kolesterol i lartë, sëmundje të zemrës.	- Koenzimë Q10 - Omega-3 - Vitaminë D	- Ubiquinol - Magnez	- Vitaminë C - Resveratrol	- Magnez - Kalium	- Përmirëson shëndetin e zemrës - Ul presionin e gjakut - Përmirëson qarkullimin
ARTRIT DHE INFLAMACION KRONIK Inflamacion i kyçeve, dhimbje dhe ngurtësi.	- Omega-3 - Kurkuminë - Vitaminë D	- Glukozaminë - MSM	- Boswellia - Vitaminë C	- Magnez - Kollagjen	- Ul inflamacionin dhe dhimbjen - Mbron kërcin e kyçeve - Përmirëson lëvizshmërinë
DEPRESION DHE ANKTH Çrregullime të humorit, stres, pagjumësi.	- Vitaminë B12 - L-Tirozinë	- Magnez - Folat (B9)	- Omega-3 - S-adenozil metioninë (SAME)	- Melatonin - L-Theaninë - Magnez	- Përmirëson humorin - Redukton stresin dhe ankthin - Rrit cilësinë e gjumit
SËMUNDJE TË TRACTIT GASTROINTESTINAL Gastrit, IBS, refluks, inflamacion i zorrëve.	- Probiotikë - Zink	- Enzima tretëse - L-Glutaminë	- Shafran i Indisë - Pektinë	- Magnez - Probiotikë	- Përmirëson tretjen - Ul inflamacionin e zorrëve - Rivendos florën intestinale
OSTEOPOROZË Humbje e densitetit kockor.	- Kalcium - Vitaminë D3 - Vitaminë K2	- Magnez - Fosfor	- Kolagjen - Silicium	- Bor - Magnez	- Forcon kockat dhe dhëmbët - Përmirëson përthithjen e kalciumit - Parandalon thyerjet

SI FUNKSIONON?

Ritmi cirkadian ndikon në hormone dhe enzima



Koha e duhur rrit përthithjen dhe efektin e suplementeve

Organet kanë nevojat e ndryshme në orë të ndryshme

Përdorimi i gabuar ul efektin dhe rrit rreziqet

KUJDES!



- Këshillohuni gjithmonë me mjekun tuaj.
- Mos kombinoni suplemente pa udhëzim profesional.
- Respektoni dozën e rekomanduar dhe orarin.
- Suplementet nuk zëvendësojnë terapinë mjekësore.

KËSHILLA TË PËRGJITHSHME

- Mbanë orar të rregullt të gjumit.
- Hidratohuni mirë gjatë ditës.
- Ushqehuni shëndetshëm.
- Bëni aktivitet fizik të moderuar.
- Menaxhoni stresin.



KOHA E DUHUR = REZULTAT I MAKSIMAL!

Suplementi i duhur në momentin e duhur, është çelësi i shëndetit të qëndrueshëm.



EFEKTIVITET
MAKSIMAL



MË PAK
EFEKTE ANËSORE



SHËNDET
AFATGJATË



CILËSI MË E MIRË
E JETËS