

Praktisches Beispiel – Die Tabelle

Nahrungsergänzungsmittel	Wie oft pro Tag	Einnahmeempfehlung
Flohsamenschalenpulver und Zeolith als Shake	1 bis 2 Shakes Ich nehme 1 Shake morgens	Immer auf leeren Magen, idealerweise 30 bis 60 Minuten vor dem Frühstück. Alternativ: 30 bis 60 Minuten vor einer anderen Mahlzeit oder 2 Stunden nach einer leichten Mahlzeit
Probiotikakapseln	1 bis 2 x 1 Kapsel Ich nehme 1 x 1 Kapsel	Kurz vor oder zu einer Mahlzeit
Magnesiumcitrat	3 x 2 Kapseln (gesamt ca. 375 mg Magnesium) Ich nehme 3 x 1 Kapsel, weil mir ca. 190 mg Magnesium zusätzlich zur Ernährung ausreichen.	Immer zu den Mahlzeiten
Curcumin	3 x 1 Kapsel Ich nehme erst einmal 1 Kapsel und teste die Verträglichkeit	Immer zu den Mahlzeiten
Acerola (1 g = 134 mg Vitamin C)	3 x 2 g Ich nehme 3 x 1 g, weil mir 400 mg Vitamin C zusätzlich zur Ernährung ausreichen	In den grünen Smoothie oder in ein wenig Saft rühren und zu den Mahlzeiten nehmen
Chlorella	2 x 5 Tabs Nehme ich wie empfohlen	Zu Saft, Smoothie oder den Mahlzeiten
Omega-3-Fettsäuren	2 x 1 Kapsel Nehme ich wie empfohlen	Immer zu den Mahlzeiten

Ihr individuelles Einnahmeprotokoll

Uhrzeit	Mahlzeit	Nahrungsergänzungsmittel
7.30 Uhr		Shake und anschliessend 1 Glas Wasser
8 Uhr	Frühstück	1 Kapsel Magnesium 1 Kapsel Curcumin 1 Kapsel Omega 3
10 Uhr	Zwischenmahlzeit (Smoothie)	1 g Acerolapulver
12.55 Uhr		1 Kapsel Probiotika
13 Uhr	Mittagessen	1 Kapsel Magnesium 1 g Acerola in etwas Saft 5 Tabs Chlorella 1 Kapsel Omega 3
18 Uhr	Abendessen	1 Kapsel Magnesium 1 g Acerola in etwas Saft 5 Tabs Chlorella

Natürlich liegt bei jedem Menschen eine andere Situation vor, so dass jeder letztendlich eine ganz individuelle und für ihn persönlich passende Tabelle vorliegen haben wird.