

Τι πρέπει να γνωρίζουμε πριν λάβουμε **διατροφικά συμπληρώματα**.

1. Για ποιον προορίζεται το συμπλήρωμα;
2. Για ποιον λόγο το χρειάζεστε;
3. Ποια είναι τα συμπτώματα που θέλετε να αντιμετωπιστούν;
4. Τι τρώτε συνήθως;
5. Είναι κάτι που αποφεύγετε εντελώς στην διατροφή σας;
6. Παίρνετε άλλα φάρμακα;
7. Παίρνετε άλλα συμπληρώματα;
8. Υποφέρετε από κάποια ασθένεια;
9. Είστε έγκυος, θηλάζετε ή αθλήστε έντονα;
10. Καπνίζετε;
11. Πόσο αλκοόλ καταναλώνετε;

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΣΦΑΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ; ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΝΑ ΤΑ ΠΑΡΩ;

ΔΡΑΣΤΙΚΗ ΟΥΣΙΑ

ΕΜΠΟΡΙΚΗ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ-

ΧΡΗΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΠΙΘΑΝΕΣ

ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

ΤΑΥΡΙΝΗ

RED BULL

ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΤΟΝΩΣΗ

ΦΟΥΣΚΩΜΑ

2 γρ/ημ

ΣΑΚΧΑΡΑ

LUCOZADE

POWERADE

ΑΣΚΗΣΗ ΠΑΝΩ

ΑΠΟ ΜΙΑ ΩΡΑ

ΤΥΜΠΑΝΙΣΜΟΣ

150 θερμίδες/Φ

ΔΙΤΤΑΝΘΡΑΚΙΚΑ

ΣΟΔΑ ΦΑΓΗΤΟΥ

ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ

ΣΠΡΙΝΤ

ΠΡΗΞΙΜΟ

ΔΥΣΦΟΡΙΑ

ΣΤΟΜΑΧΟΥ

300 mg/κίλο

Σωματικού βάρους

MA HUANG

MA HUANG

ΤΟΝΩΣΗ

ΤΡΕΜΟΥΛΟ

ΑΥΠΝΙΕΣ

150 mg/ημ

ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΗ

GENISTEIN

QUERQUETIN

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ

ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ

ΜΗ ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ

500 mg/ημ

GINSENG

GINSENG

ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΤΟΝΩΣΗ

ΔΙΓΟΞΙΝΗ

ΒΑΡΦΑΡΙΝΗ

Το πολύ 3 γρ/ημ

ΓΚΟΥΡΑΝΑ

GUARANA

ΤΟΝΩΣΗ

ΤΡΕΜΟΥΛΟ

ΑΥΠΝΙΕΣ

Τρέμουλο, αύπνιες

ΑΛΛΙΣΙΝΗ

ΜΕΡΚΑΠΤΑΝΗ

ΣΚΟΡΔΟ

ΑΝΤΙΥΠΕΡΤΑΣΙΚΟ

ΑΝΤΙΘΡΟΜΒΩΤΙΚΟ

ΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΥΣΟΥ

ΑΝΑΠΝΟΗ ΣΚΟΡΔΟΥ

ξηρό 2-4 γρ X 3 φ

φρέσκο 4 γρ/ημ

ΣΥΝΕΝΖΥΝΟ

VITAL PLUS Q10

ΕΝΕΡΓΕΙΑ

ΜΗ ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ

15-60 mg/ημ

ΛΕΚΙΘΙΝΗ

ΧΟΛΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

ΜΗ ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ

1200-2400 mg/ημ

L- ΚΑΡΝΙΤΙΝΗ

ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΛΙΠΩΝ

ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ

100-300 mg/ημ

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ ΠΟΛΤΟΣ

ΑΝΟΡΕΞΙΑ

ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

500 mg/ημ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C

REDOXON

CEBION

ΤΟΝΩΣΗ

ΑΜΥΝΑ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ

160-200 mg/ημ

ΓΛΟΥΤΑΜΙΝΗ

GLUTAMINE

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ

5 γρ/ημ

ΛΙΝΕΛΑΙΟ

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

5 ml/ημ

ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ

[]

[]

[]

ΚΡΕΑΤΙΝΗ

PHOSPHAGEN

ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ

ΒΑΡΗ

ΠΡΗΞΙΜΟ

5 γρ/4 φημ αρχικά

GINGO BILOBA

GINGO BILOBA

ΝΕΥΡΟΔΙΑΒΙΒΑΣΤΗΣ

ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ

ΑΣΠΙΡΙΝΗ | ΑΝΤΙΑΙΜΟΠΕΤΑΛΙΑΚΑ

40-80 mg/ημ