



**НУТРИЦЕВТИКИ**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО СМОТРЕТЬ СОВМЕСТИМОСТЬ В ОДНОМ ПРИЕМЕ, ПРИ НАЛИЧИИ - РАЗНЕСТИ ПО ВРЕМЕНИ!!!**  
**ГРАФИК ПРИЕМА МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕКОМЕНДУЕМОЙ КРАТНОСТИ ПРИЕМА ПРЕПАРАТА.**

- Омега3 прием после завтрака
- Витамин Д - после завтрака
- Коллаген за 30 минут до завтрака
- Витамин С после завтрака/обеда
- Железо после обеда/ужина
- Цинк после обеда/ужина
- Йод после обеда/ужина
- Селен после обеда/ужина
- К2 после завтрака/обеда
- В2 после завтрака/обеда
- В6 после завтрака/обеда
- В12 после завтрака/обеда
- Медь после обеда/ужина
- БИОФЛАВОНОИДЫ после завтрака/обеда/ужина
- Магний за 30 мин до сна
- Витамин А после завтрака/обеда
- Кальций после обеда/ужина
- Марганец после обеда/ужина
- В1 после завтрака/обеда
- Кобальт после обеда/ужина
- В3 после завтрака/обеда
- В7 после завтрака/обеда
- Молибден после обеда/ужина
- В5 после завтрака/обеда
- Хром после обеда/ужина
- Мака перуанская после завтрака/обеда/ужина
- Куркумин после завтрака/обеда/ужина
- Мелатонин за 30 мин до сна
- Ашваганда после завтрака/обеда/ужина



	Витамин А	Витамин Е	Витамин Д	Витамин С	Витамин В2	Витамин В12	Цинк	Медь	Марганец	Селен	Йод	Железо
Витамин С	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Витамин Е	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Йод	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Железо	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Цинк	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
К2	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
В2	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
В12	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Витамин Д	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Медь	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Биофлавоноиды	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Витамин А	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Селен	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
В6	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Магний	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
В9	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Кальций	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Марганец	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
В1	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Кобальт	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
В3	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Биотин (В7)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Молибден	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
В5	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Хром	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

- Не сочетать
- Можно сочетать
- Рекомендовано сочетать