

رفقا سلام

توی این بخش قصد دارم بهتون بگم که برای اینکه سبک زندگی سالم حرفه ای و جذاب داشته باشید.

چه مکمل ها و چه ویتامین هایی تو طول روز باید به بدنتون برسونید.

قبلش بگم که این ویتامین ها و ویتامین هایی هستند که توی غذا هایی که ما استفاده میکنیم هم موجود اند.

اما ما برای سبک زندگی دلخواه و مدنظرمون باید روی میزان این ویتامین ها کنترل داشته باشیم.

و برای اینکه باید خودمون کنترل ورودی های ویتامین و مکمل بدنمون تو روز رو دستمون بگیریم.

توی این بخش به ترتیبی که نیاز هست و ضروری هست براتون آوردم که چه ویتامین هایی رو شروع به استفاده بکنید حتی اگه تا حالا از هیچ ویتامینی استفاده نکردید.

1. مولتی ویتامین

اولین قدم میتونه استفاده از مولتی ویتامین تو صبح ها باشه.

مولتی ویتامین مقدار مشخصی از تمام ویتامین هایی که شما نیاز دارید برای سلامتی کلی بدن برای داشتن پوست بهتر برای داشتن انرژی بیشتر در طول روز و هر چیز مصبتی که از ویتامین ها میگیرید رو مولتی ویتامین داره.



شما با استفاده از یک مولتی ویتامین خوب حداقل نیاز بدنتون به ویتامین ها را در قدم اول بر آورده کنید. اصلا هم برند و نوع اون مولتی ویتامین مهم نیست و فرقی نداره با قیمت های مختلف توی بازار هستند و فقط کافیه بخرید و استفاده بکنید.

برای جذب بهتر سعی کنید به صورت کپسولی باشه و صبح ها بعد از صبحونه یک عدد استفاده بکنید.

2. ویتامین سی

خب رفقا اولین ویتامینی که استفاده از اون توی دوز بالاتر میتونه کم کمون کنه ویتامین سی هست.

با اینکه توی مولتی ویتامین یک دوز مشخصی از ویتامین سی موجوده اما استفاده از اون تا 2000 میلی گرم در طول روز مانعی نداره و بخش اضافی اون دفع میشود.

اما برای سلامت پوست برای داشتن انرژی توی طول روز و سیستم ایمنی بدن خیلی خیلی تاثیر گذاره.

این ویتامین هم میتوانید به صورت جوشان یا قرص تو طول روز استفاده بکنید و مصرف اون توی صبح وظهر توصیه میشود.



3. امگا 3

رفقا مورد بعدی که خیلی خیلی کمک میکنه به چربی سوزی و متابولیسم بدن شما به سلامتی شما به کیفیت پوست شما و کارکرد قلب شما امگا 3 هست.



سعی کنید حتما این مکمل رو یک روز درمیان یا هر روز استفاده کنید.

4. ویتامین دی

مورد بعدی ویتامین دی هست . اصولا ویتامین دی رو بدن از نور خورشید میگیرد اما در شرایطی که ما حمام آفتاب نمیگیریم و در معرض آفتاب نیستیم بهتره که حواسمون به کمبود این ویتامین باشه. این ویتامین توی دوز 5000 ماهی یکبار بهتره که استفاده بشه. یعنی شما ماهی یکبار برنامه بزارید که برای خودتون توی یک روز مشخص ویتامین دی رو استفاده کنید چون برای خلق و انرژی و روحیتون بینظیره.



5. منیزیم و زینک



و مورد آخر منیزیم و زینک هستند که کمک فوق العاده ای به ریکاوری بدن شما (مخصوصا به بچه هایی که ورزش میکنند) میکنند و کیفیت خواب شما رو بالا میبره و توی شفافیت و کیفیت پوست و موها تون بینظیره.

