

SUPLEMENTACE ZDRAVÍ

VÁCLAV JACH

PRAVIDELNĚ UŽÍVÁM

MAGNESIUM

regenerace, spánek, hormony



ráno



před spaním



na dovolené, po sportovní aktivitě
(univerzální užití)

OMEGA 3

snížení zánětlivosti
a oxidativního stresu
výkonnost, regenerace



ráno

VITAMÍN D3 + K2

imunita, výkonnost, hormony



ráno se snídaní v temných měsících
nebo při nedostatku slunce
(podzim, zima, začátek jara)

ZINEK

imunita, výkonnost, hormony



po snídani

především vegani, vegetariáni
při nemocech, virózách
možné i dlouhodobě
(ideální 1-2x ročně na měsíc pauzu)

NEUŽÍVÁM PRAVIDELNĚ

NAC

antioxidant, imunita, regenerace



vyšší zátěž, nemoc, cestování

ASHWAGANDHA

adaptogen, kognice, hormony



večer

stresové období, špatné usínání

MULTIVITAMÍN

imunita, výkonnost, hormony



užívám na dovolené, při cestování

B-COMPLEX

energie, nervový systém, hormony



vegani, vegetariáni, starší lidé
vyšší fyzická a psychická zátěž

VITAMÍN C

imunita



při podpoře imunity
(zimní měsíce, epidemie)

ŽELEZO

imunita, energie, hormony



především pro ženy
(menstruace, vegetariánky, vytrvalkyně)
doporučuji po poradě s lékařem

SUPPLEMENTACE

SPORT

VÁCLAV JACH

PROTEIN

svaly, pokožka, regenerace, imunita

1-3 odměrky kdykoliv během dne
pro doplnění bílkovin

PREWORKOUT

energie, kognitivní funkce, výkonnost

před tréninkem nebo LAUF výběhem
(odpoledne bez kofeinu)

ENERGIE

výkonnost, energie, regenerace



běh, hory, kolo (do kapsy)



běh, hory, kolo (do bidonu)

běh, hory, kolo (do bidonu)
(střídám s lauf energy)

PROTEIN BAR

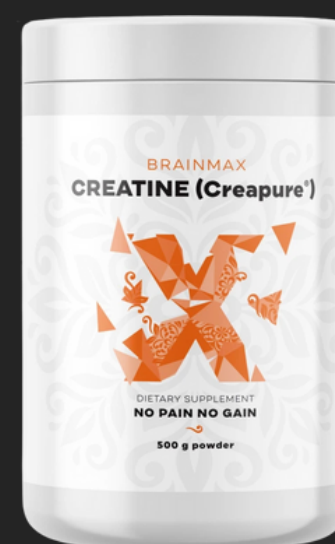
svaly, regenerace, energie



běh, hory, kolo (do batohu)

KREATIN

síla, koncentrace, výkonnost

denně 5g
(když беру preworkout, kreatin vynechám)