

Basic Supreme Protocol

Protokol je namenjen dolgoročni uporabi za podporo telesa z najpomembnejšimi mikroelementi za vzdrževanje optimalnega zdravstvenega stanja. Priporočamo ga tudi po PHg in BHP Protokolu.

Prehranski napotki

- Izogibajte se tobaka, kofeina, rafiniranega sladkorja, umetnih sladil, ojačevalcev okusa in trans maščob;
Priporočamo dieto **brez glutena in brez mlečnih izdelkov**
- Pijte zadosti tekočine (2-3 litre vode na dan, lahko tudi nesladkanega čaja)
- Prehrana naj temelji na kvalitetnih beljakovinskih izdelkih ter na zdravih maščobnih kislinah in naj vsebuje veliko zelenjave

Protokol jemanja prehranskih dopolnil

Prehransko dopolnilo	Zajtrk	Pred spanjem
D3 Supreme	5-8 kapljic	
Multi Supreme	4 kapsule	
Omega 3 Supreme	2 kapsuli	3 kapsule
Mag Supreme		3 kapsule

*po Dr. Nischwitz