

MARTA MAJCHERCZYK

PROFESJONALNA SUPLEMENTACJA – STRATEGIE WSPARCIA ZDROWIA





**NATURES
SUNSHINE**

NIEZALEŻNY DYSTRYBUTOR

LAMIAVITA.PL



Cześć! Mam na imię Marta. ♥
Jestem dietetykiem i trenerem personalnym,
a moją największą pasją jest pomaganie
ludziom w osiągnięciu zdrowia, energii
i lepszego samopoczucia – bez
drastycznych diet, bez zbędnych wyrzeczeń.

Ten e-book stworzyłam specjalnie dla Ciebie
– abyś w prosty sposób dowiedział się, jak
naturalne wsparcie suplementami
Nature's Sunshine może realnie poprawić
Twoje życie.

Znajdziesz tu moje osobiste rekomendacje,
sprawdzone badania naukowe i produkty,
które sama stosuję lub polecam moim
klientom. Wszystko jasno, bez medycznego
żargonu, ale na najwyższym profesjonalnym
poziomie.

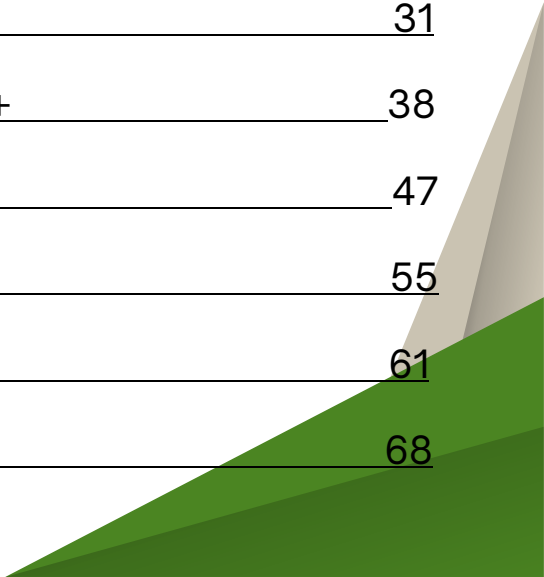
Zaczynamy tę piękną podróż ku lepszemu
zdrowiu! 🌿✨





SPIS TREŚCI

<u>Wstęp</u>	7
<u>O firmie Nature's Sunshine</u>	11
<u>Co wyróżnia Nature's Sunshine?</u>	12
<u>Dlaczego suplementacja jest ważna?</u>	13
<u>Suplementy diety</u>	14
<u>Power Meal</u>	15
<u>Power Beets</u>	23
<u>Power Greens</u>	31
<u>Collagen i Collagen +</u>	38
<u>Chlorofil</u>	47
<u>Bakterie Bifidophilus</u>	55
<u>Zambroza</u>	61
<u>Solstic Energy</u>	68

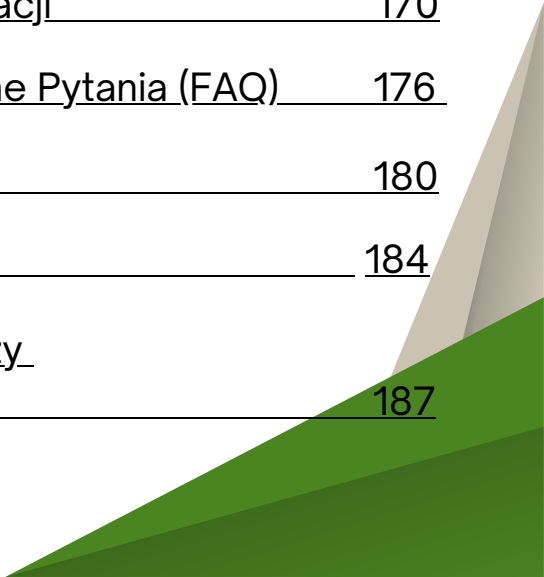




<u>Koenzym Q10</u>	74
<u>Omega 3 EPA</u>	81
<u>EverFlex</u>	88
<u>MSM</u>	95
<u>Chondroityna</u>	101
<u>Cynk ALT</u>	108
<u>Loclo</u>	114
<u>Ashwagandha</u>	121
<u>Sok Aloesowy</u>	128
<u>FAT Grabbers</u>	135
<u>Jak dobrać suplement?</u>	142



<u>Układ pokarmowy</u>	143
<u>Układ odpornościowy</u>	147
<u>Układ mięśniowo-szkieletowy</u>	152
<u>Układ sercowo-naczyniowy</u>	156
<u>Układ hormonalny</u>	160
<u>Energia i metabolizm</u>	162
<u>Układ oddechowy</u>	167
<u>Mini-Plan Suplementacji</u>	170
<u>Najczęściej Zadawane Pytania (FAQ)</u>	176
<u>Certyfikaty jakości</u>	180
<u>Zakończenie</u>	184
<u>Chcesz więcej wiedzy i inspiracji ?</u>	187





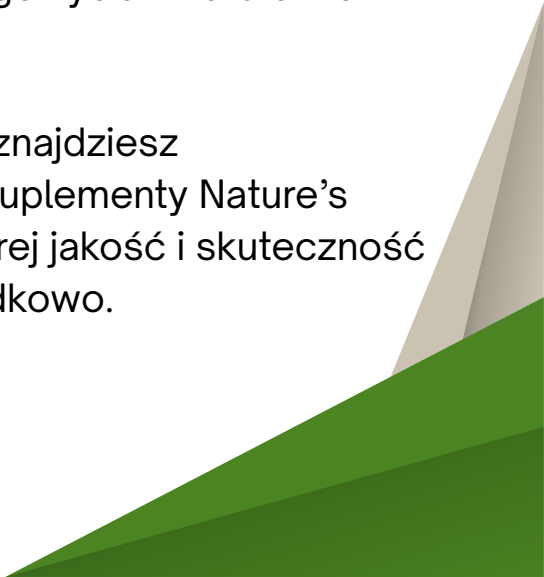
WSTĘP

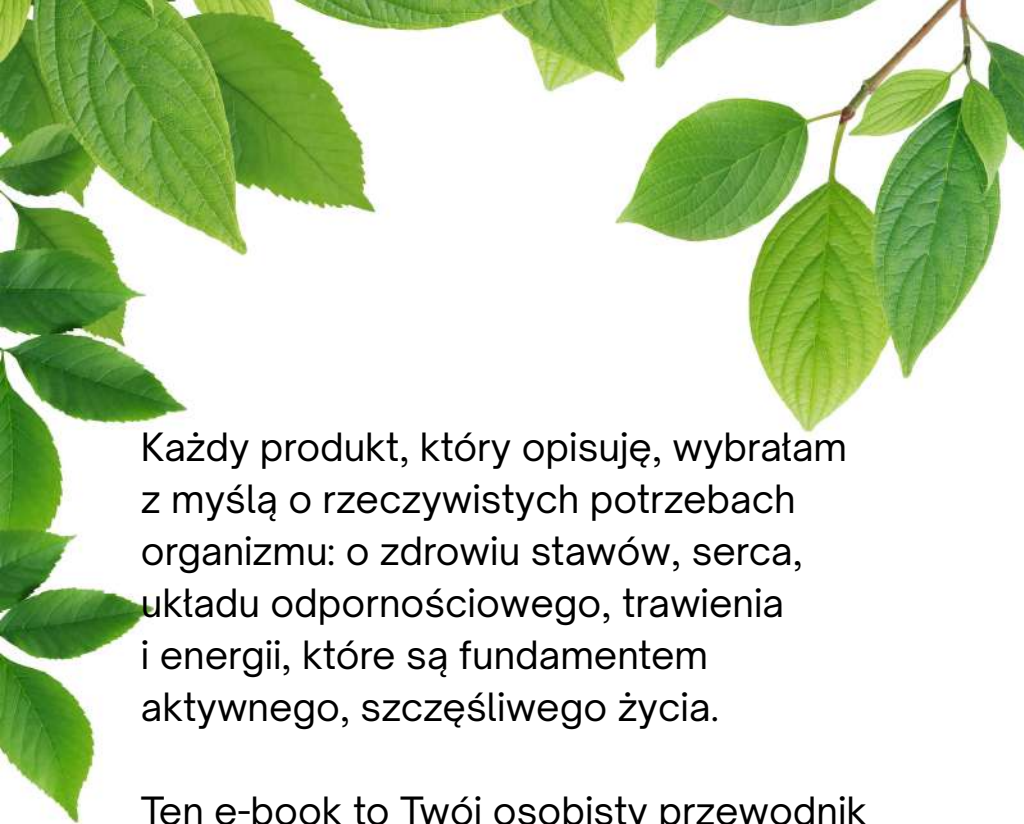
Witaj!

Cieszę się ogromnie, że trzymasz w rękach tego wyjątkowego e-booka stworzonego z myślą o Twoim zdrowiu, energii i lepszym samopoczuciu.

Jestem dietetykiem i trenerem personalnym, a moją pasją jest wspieranie ludzi w budowaniu lepszego życia – naturalnie i świadomie.

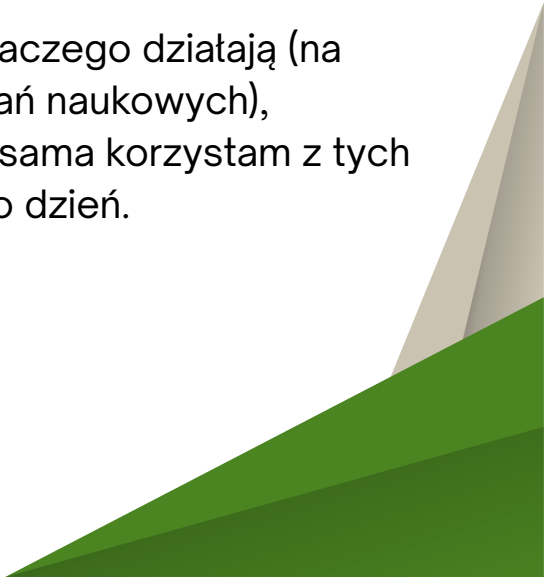
W tym przewodniku znajdziesz wyselekcjonowane suplementy Nature's Sunshine – firmy, której jakość i skuteczność wybrałam nieprzypadkowo.





Każdy produkt, który opisuję, wybrałam z myślą o rzeczywistych potrzebach organizmu: o zdrowiu stawów, serca, układu odpornościowego, trawienia i energii, które są fundamentem aktywnego, szczęśliwego życia.

Ten e-book to Twój osobisty przewodnik po świecie naturalnych suplementów:

- dowiesz się, które produkty warto włączyć, aby wzmocnić konkretne układy ciała,
 - przeczytasz, dlaczego działają (na podstawie badań naukowych),
 - zobaczysz, jak sama korzystam z tych rozwiązań na co dzień.
- 



Jeśli któryś z suplementów wzbudzi Twoje zainteresowanie, możesz zamówić go przez mój link partnerski.

👉 **Kupując suplementy przez mój link, otrzymasz specjalną zniżkę i zostaniesz klientem VIP Nature's Sunshine!**

Kliknij [TUTAJ](https://pl5160404.e-naturessunshine.com/) i zarejestruj się !

lub skopiuj poniższy link

<https://pl5160404.e-naturessunshine.com/>

Dzięki temu nie tylko zadbasz o swoje zdrowie, ale też wesprzesz moją misję dzielenia się wiedzą i motywacją z kolejnymi osobami. ❤️🌱



Życzę Ci inspirującej podróży po świecie
świadomej suplementacji!

Dbaj o siebie, bo zasługujesz na wszystko,
co najlepsze!

Z uśmiechem



MARTA



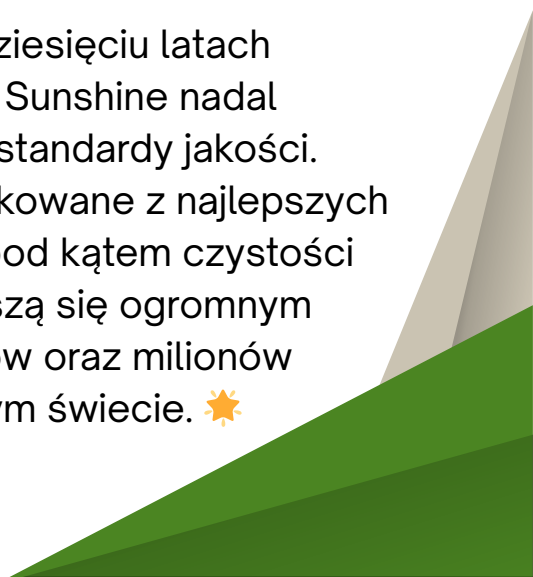


O FIRMIE NATURE'S SUNSHINE

Nature's Sunshine to światowy pionier w dziedzinie suplementacji naturalnej. 🌍

Firma powstała w roku tysiąc dziewięćset siedemdziesiątym drugim w Stanach Zjednoczonych z jednej, prostej potrzeby: tworzyć naturalne produkty, które naprawdę działają i które można stosować bez obaw.

Dziś, po ponad pięćdziesięciu latach działalności, Nature's Sunshine nadal utrzymuje najwyższe standardy jakości. Suplementy są produkowane z najlepszych składników, badane pod kątem czystości i skuteczności – i cieszą się ogromnym zaufaniem specjalistów oraz milionów użytkowników na całym świecie. ☀️





CO WYRÓŻNIA NATURE'S SUNSHINE?

- Produkcja we własnych zakładach – pełna kontrola nad jakością.
- Certyfikaty potwierdzające czystość i bezpieczeństwo.
- Silne wsparcie badań naukowych.
- Misja niesienia zdrowia w harmonii z naturą.



DLACZEGO SUPLEMENTACJA JEST WAŻNA?

Współczesne życie wystawia nas na próbę – stres, zanieczyszczenie środowiska, szybkie tempo i przetworzona żywność powodują, że nawet najlepiej skomponowana dieta może nie pokrywać wszystkich potrzeb organizmu. 🍏👉

Suplementacja wysokiej jakości produktami może:

- Uzupetnić niedobory witamin i minerałów.
- Wzmocnić odporność i regenerację organizmu.
- Zwiększyć energię i koncentrację.
- Wspierać trawienie, zdrowie serca, stawy i układ hormonalny.

Dzięki odpowiednim produktom możesz czuć się lepiej każdego dnia – naturalnie i bezpiecznie! 🌿

SUPLEMENTY DIETY



POWER MEAL



OPIŚ PRODUKTU

Power Meal to kompletny posiłek w formie koktajlu, który dostarcza organizmowi wysokiej jakości białko roślinne, błonnik oraz szereg składników superfood.

Zapewnia długotrwałą energię, wspiera regenerację mięśni oraz dba o prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego i odpornościowego. Idealny wybór dla osób aktywnych, zabieganych, a także dla tych, którzy chcą zdrowo odżywiać się na co dzień.



FEEL NATURE'S POWER



25 gramów najwyższej
jakości wegańskich białek
ze zbilansowanymi
węglowodanami
i zdrowymi tłuszczami



Wysoka zawartość
błonnik



Zawiera magnez,
niacynę, ryboflawiny,
witaminy:
C, B5, B12, B6



Bogactwo składników
odżywczych



CO ZAWIERA POWER MEAL?

- Białko z grochu i ryżu, o wysokiej przyswajalności.
- Błonnik owsiany i jabłkowy dla zdrowia jelit.
- Superfoods: spirulina, chlorella, jagody acai, borówka amerykańska.
- Kompleks witamin i minerałów dla optymalnego odżywienia.

Rekomendacja ode mnie:

Power Meal to dla mnie prawdziwy must-have dla osób aktywnych fizycznie i zapracowanych. Jako dietetyk często polecam go klientom, którzy potrzebują szybkiego, pełnowartościowego posiłku. Sama korzystam z niego przed treningami lub w dni, gdy nie mam czasu na gotowanie – daje energię, syci na długo, a do tego świetnie smakuje!



DWA SMAKI DO WYBORU !

WANILIA



CZEKOLADA



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE? 📖

Badanie opublikowane w *Nutrients* (2020) wykazało, że białka roślinne, w tym białko grochu i ryżu, mogą w znaczący sposób wspierać rozwój masy mięśniowej i poprawę siły u dorosłych osób aktywnych fizycznie.

W jednym z eksperymentów wykazano, że stosowanie izolatu białka grochu przez osiem tygodni skutkowało podobnym wzrostem masy mięśniowej jak suplementacja białkiem serwatkowym.



Inne badanie, opublikowane w Journal of the International Society of Sports Nutrition (2015), porównywało wpływ białka ryżowego i serwatkowego na regenerację mięśni po treningu siłowym. Wyniki pokazały, że białko ryżowe ma bardzo podobną skuteczność w redukowaniu uszkodzeń mięśni i poprawie siły, co czyni je doskonałą alternatywą dla osób szukających produktów roślinnych.

Dodatkowo, składniki takie jak spirulina i chlorella wykazują silne działanie przeciwutleniające, wspierające zdrowie komórek oraz naturalne procesy detoksykacyjne organizmu, co potwierdzono w licznych badaniach klinicznych.





POWER BEETS

NATURE'S  SUNSHINE

POWER
beets

SUPERFOOD
PERFORMANCE BOOSTER

- Patented Nutrient Blend -

NON
GMO

GLUTEN
FREE

DAIRY
FREE

DIETARY SUPPLEMENT • 32 FL. OZ (946 mL)



OPIS PRODUKTU

Power Beets to skoncentrowana dawka naturalnych składników roślinnych, zaprojektowana, aby wspierać poziom energii, chronić komórki przed stresem oksydacyjnym i wzmacniać układ odpornościowy.

Formuła oparta jest na ekstraktach z czerwonych owoców i warzyw, które są naturalnym źródłem silnych przeciwutleniaczy.

Produkt idealnie wpisuje się w potrzeby osób aktywnych fizycznie, zestresowanych lub narażonych na szkodliwe czynniki środowiskowe.



CO ZAWIERA POWER BEETS ?

- Ekstrakt z buraka, wiśni acerola, granatu, aronii i czerwonych winogron.
- Naturalne przeciwutleniacze, w tym antocyjany, polifenole i witamina C.
- Składniki wspierające produkcję tlenku azotu (NO), poprawiające krążenie i wydolność.





REKOMENDACJA ODE MNIE:

Power Bits Czerwony to dla mnie prawdziwy zastrzyk naturalnej energii i odporności!

Szczególnie polecam go osobom trenującym wytrzymałościowo, ale też wszystkim, którzy odczuwają spadki formy.

Sama stosuję go przed intensywnymi treningami albo w okresach zwiększonego stresu – działa szybko i daje świetnego "kopa", bez efektu rozdrażnienia!



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE?

Badanie opublikowane w *Nutrients* (2019) wykazało, że spożycie buraków bogatych w azotany może zwiększyć wydolność fizyczną poprzez poprawę produkcji tlenu azotu, który rozszerza naczynia krwionośne, zwiększając przepływ krwi i dostarczanie tlenu do mięśni.

Regularne spożywanie produktów z buraka może obniżać koszt tlenowy ćwiczeń i poprawiać wyniki sportowe, zwłaszcza w sportach wytrzymałościowych.



Kolejne badanie z Journal of Agricultural and Food Chemistry (2009) wykazało, że ekstrakty z granatu, aronii i winogron zawierają silne przeciwutleniacze (polifenole), które znacząco redukują stres oksydacyjny w organizmie.

Zmniejszenie stresu oksydacyjnego ma kluczowe znaczenie w ochronie komórek przed uszkodzeniem i wspieraniu naturalnych mechanizmów obronnych organizmu.

Ponadto, spożycie naturalnych źródeł witaminy C, takich jak acerola, wiąże się z lepszą odpornością, skróceniem czasu trwania infekcji oraz poprawą ogólnego samopoczucia, co udokumentowano w licznych analizach klinicznych.





POWER GREENS



CO ZAWIERA POWER GREENS?

- Spirulina, chlorella, trawa pszeniczna, trawa jęczmienna.
- Lucerna, brokuły, szpinak i inne rośliny o wysokiej zawartości chlorofilu.
- Enzymy roślinne i naturalne minerały.





REKOMENDACJA ODE MNIE:

Power Greens to dla mnie codzienna dawka świeżości i zdrowia! Polecam go osobom, które chcą oczyścić organizm, wesprzeć pracę wątroby i dodać sobie naturalnej energii. Sama używam go w porannych koktajlach, kiedy potrzebuję "zielonego kopa" i wsparcia dla mojego układu pokarmowego. Efekty? Lżejsze trawienie i więcej siły na cały dzień!



13

warzyw i owoców

6

źródeł błonnika

5

enzymów trawiennych

9

przeciwutleniaczy

24

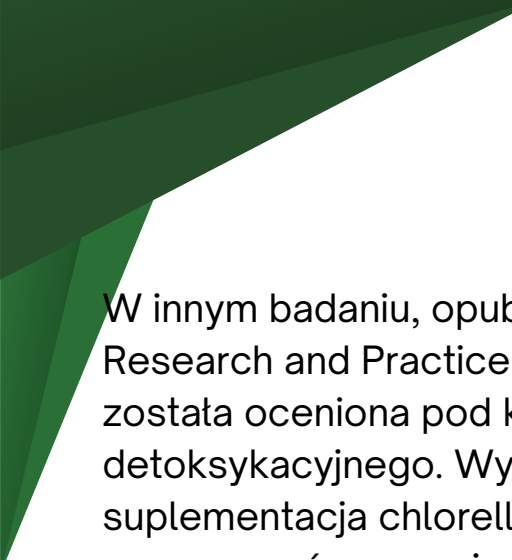
witaminy i minerały



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE?

Badanie opublikowane w Journal of Medicinal Food (2010) wykazało, że spirulina posiada silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. Regularna suplementacja spiruliną może przyczyniać się do zmniejszenia stanów zapalnych, ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym oraz poprawy funkcji układu odpornościowego.





W innym badaniu, opublikowanym w Nutrition Research and Practice (2016), chlorella została oceniona pod kątem działania detoksykacyjnego. Wyniki pokazały, że suplementacja chlorellą może skutecznie wspomagać usuwanie toksyn z organizmu, w tym metali ciężkich, oraz poprawiać funkcjonowanie wątroby.

Dodatkowo, trawy pszeniczne i jęczmienne, bogate w chlorofil i enzymy, od lat uznawane są za naturalne wsparcie procesu oczyszczania organizmu oraz poprawy równowagi kwasowo-zasadowej.





COLLAGEN

Kolagen to najobficiej występujące białko w organizmie człowieka, stanowiące podstawowy budulec skóry, kości, chrząstek i ścięgien. Wraz z wiekiem produkcja kolagenu naturalnie spada, co prowadzi do utraty elastyczności skóry, osłabienia stawów i ogólnego pogorszenia kondycji organizmu. Dlatego odpowiednia suplementacja kolagenem staje się kluczowa dla utrzymania zdrowia i młodego wyglądu. 🌿

Nature's Sunshine oferuje dwa doskonałe warianty kolagenu, dostosowane do różnych potrzeb.

COLLAGEN RÓŻOWY



NATURES
SUNSHINE

GRASS FED & PASTURE RAISED

Collagen

Premium Peptides

YOUTHFUL SKIN, HAIR & NAILS*

17G
COLLAGEN
per serving

ALL NATURAL
BEAUTY PROTEIN
Unflavored - Type I, III



DIETARY SUPPLEMENT

NET WT 18 OZ (1 LB 2 OZ) 516 G

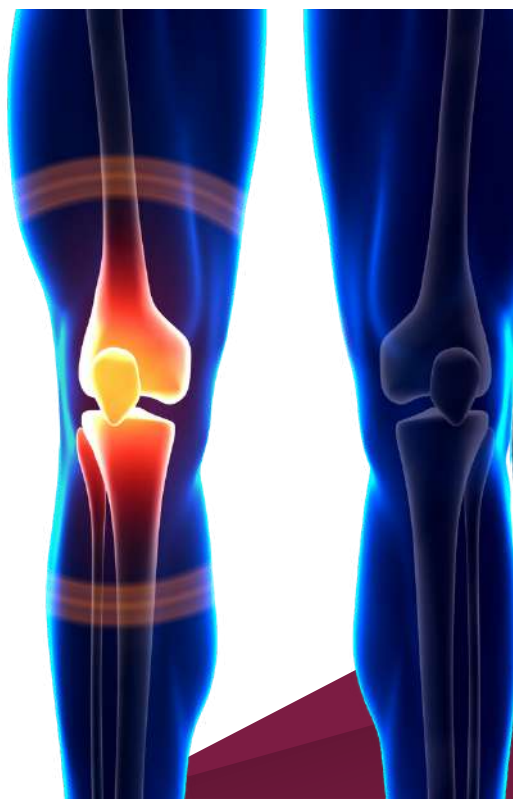


CZYSTY KOLAGEN O DOSKONAŁYM PROFILU AMINOKWASOWYM

- Zawiera aż 17 gramów kolagenu w jednej porcji.
- Charakteryzuje się doskonałym profilem aminokwasowym, dostarczając m.in.: glicynę, prolinę i hydroksyprolinę – trzy kluczowe aminokwasy potrzebne do odbudowy struktur kolagenowych w organizmie.
- Jest bezzapachowy i bezsmakowy, co pozwala łatwo dodawać go do różnych napojów lub posiłków, nie zmieniając ich smaku.

DLA KOGO?

Idealny dla osób, które chcą wzbogacić swoją codzienną dietę o czysty, skoncentrowany kolagen – szczególnie przy intensywnej aktywności fizycznej, problemach skórnych lub chęci wsparcia stawów.



COLLAGEN + NIEBIESKI



KOMPLEKSOWE WSPARCIE SKÓRY I STAWÓW

- Zawiera kolagen wzbogacony o witaminę C, cynk oraz kwas hialuronowy.
- Witamina C wspiera naturalną syntezę kolagenu w organizmie, cynk wpływa na regenerację skóry, a kwas hialuronowy poprawia jej nawilżenie i elastyczność.
- Gotowy, smaczny produkt w saszetkach – idealny do szybkiego przygotowania.



DLA KOGO?

Świetny wybór dla osób dbających o piękno skóry, elastyczność, zdrowie stawów oraz ogólne procesy regeneracyjne.



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE?

- Badanie opublikowane w Journal of Cosmetic Dermatology (2015) wykazało, że suplementacja kolagenem hydrolizowanym znacząco poprawia elastyczność skóry, nawilżenie oraz redukuje zmarszczki w ciągu ośmiu do dwunastu tygodni regularnego stosowania. Uczestniczki badania zauważyły wyraźną poprawę jędrności i gładkości skóry.

Inne badanie, opublikowane w Current Medical Research and Opinion (2008), pokazało, że suplementacja kolagenem może zmniejszać bóle stawów związane z aktywnością fizyczną oraz poprawiać mobilność u osób aktywnych. Badanie obejmowało sportowców, którzy po regularnym stosowaniu kolagenu odczuwali mniejsze dolegliwości bólowe w stawach kolanowych.

Dodatkowo, przegląd systematyczny z Nutrients (2019) potwierdził, że kolagen wspomaga regenerację chrząstek stawowych i może mieć znaczące korzyści w zapobieganiu i łagodzeniu objawów choroby zwyrodnieniowej stawów. Regularne stosowanie suplementów kolagenowych było związane ze zmniejszeniem bólu stawów i poprawą jakości życia.

CHLOROFIL – NATURALNE WSPARCIE DLA ORGANIZMU



OPIS PRODUKTU:

Chlorofil w płynie od Nature's Sunshine to skoncentrowane wsparcie oczyszczania organizmu i poprawy funkcjonowania układu pokarmowego oraz odpornościowego.

Zawiera naturalny chlorofilinę sodowo-miedziową – stabilną formę chlorofilu pozyskiwanego z roślin, która jest łatwo przyswajalna i działa intensywnie na poziomie komórkowym.

Płynna forma zapewnia szybkie wchłanianie i wygodę stosowania – wystarczy dodać do wody i wypić!



CO ZAWIERA CHLOROFIL?



- Chlorofilina sodowo-miedziowa.
- Naturalny aromat mięty dla lepszego smaku.
- Bez sztucznych dodatków i konserwantów.





REKOMENDACJA ODE MNIE:

Chlorofil w płynie to produkt, który polecam absolutnie każdemu na początek przygody z naturalnym oczyszczaniem organizmu.

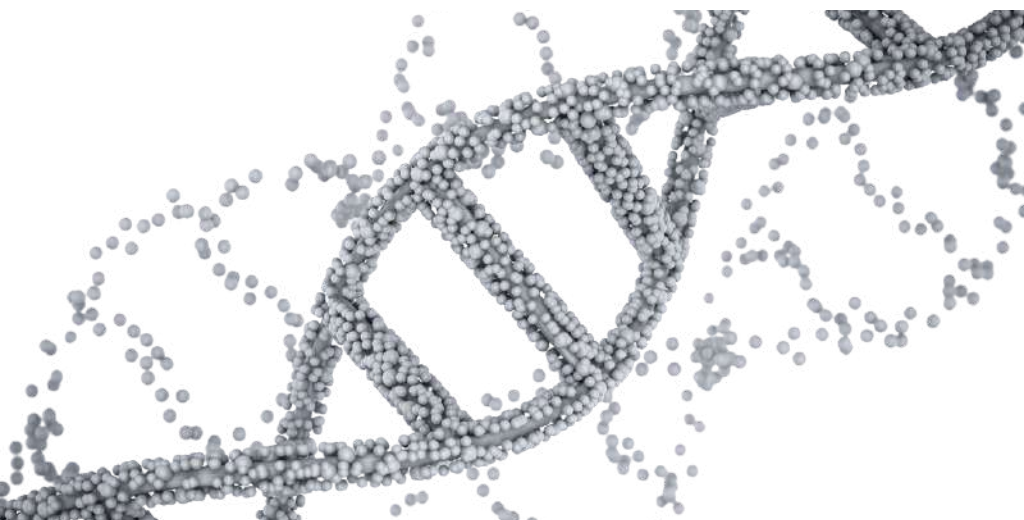
Sama stosuję go codziennie rano, dodając do szklanki wody – daje uczucie świeżości, lekkości i naprawdę poprawia pracę układu pokarmowego. Świetnie sprawdza się także w okresach zmęczenia lub po intensywnym wysiłku fizycznym, kiedy organizm potrzebuje wsparcia w regeneracji.

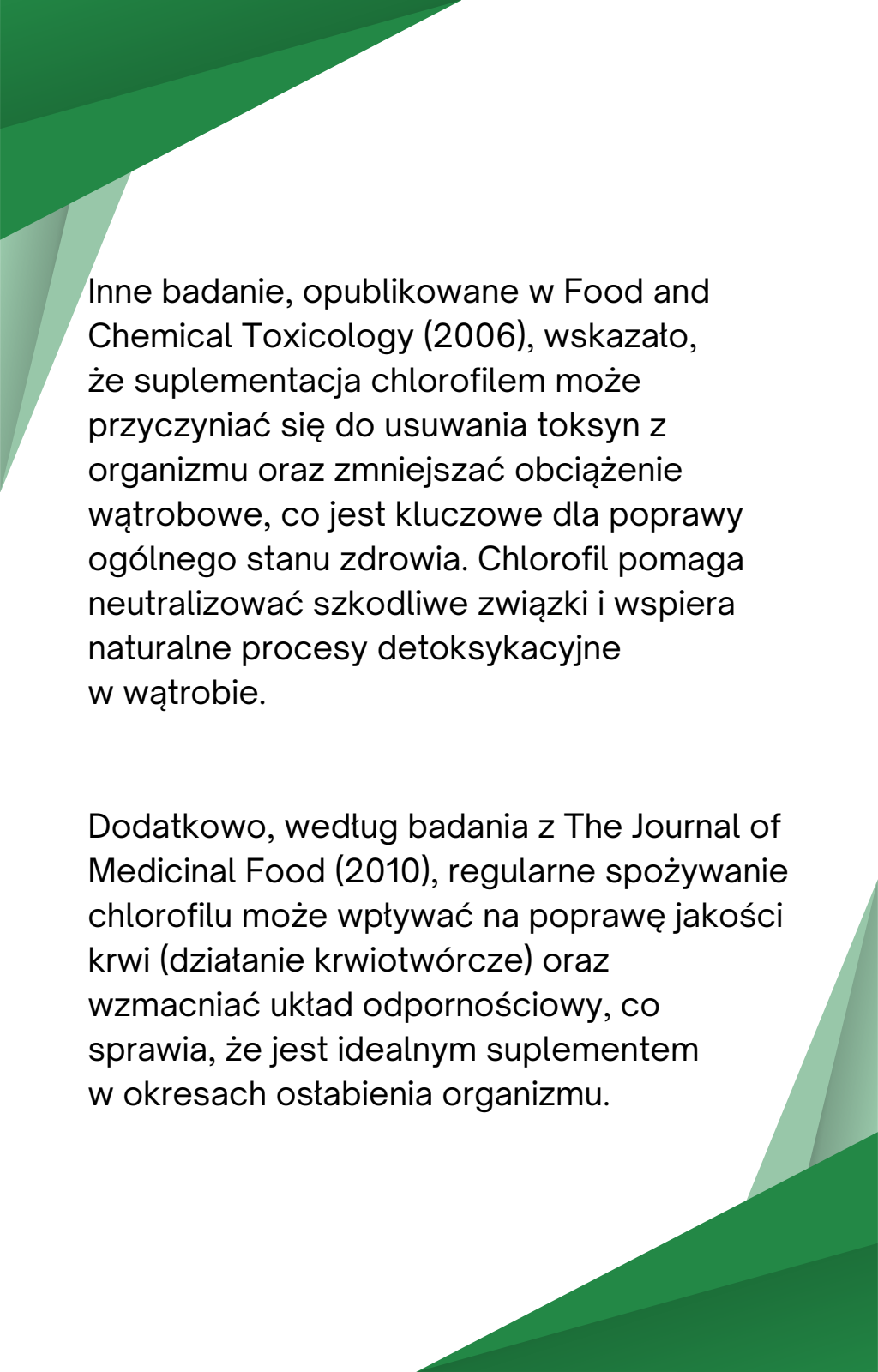
CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE?



Badanie opublikowane w Mutation Research (2001) wykazało, że chlorofilina sodowo-miedziowa może działać ochronnie na DNA komórek, zmniejszając uszkodzenia spowodowane przez czynniki rakotwórcze.

Autorzy badania sugerują, że chlorofilina może wspierać mechanizmy naprawy DNA i redukować ryzyko powstawania nowotworów.



The background of the slide features abstract green geometric shapes. In the top-left corner, there are overlapping triangles in various shades of green. In the bottom-right corner, there is a large green shape that resembles a stylized mountain or a series of overlapping planes.

Inne badanie, opublikowane w Food and Chemical Toxicology (2006), wskazało, że suplementacja chlorofilem może przyczyniać się do usuwania toksyn z organizmu oraz zmniejszać obciążenie wątrobowe, co jest kluczowe dla poprawy ogólnego stanu zdrowia. Chlorofil pomaga neutralizować szkodliwe związki i wspiera naturalne procesy detoksykacyjne w wątrobie.

Dodatkowo, według badania z The Journal of Medicinal Food (2010), regularne spożywanie chlorofilu może wpływać na poprawę jakości krwi (działanie krwiotwórcze) oraz wzmacniać układ odpornościowy, co sprawia, że jest idealnym suplementem w okresach osłabienia organizmu.





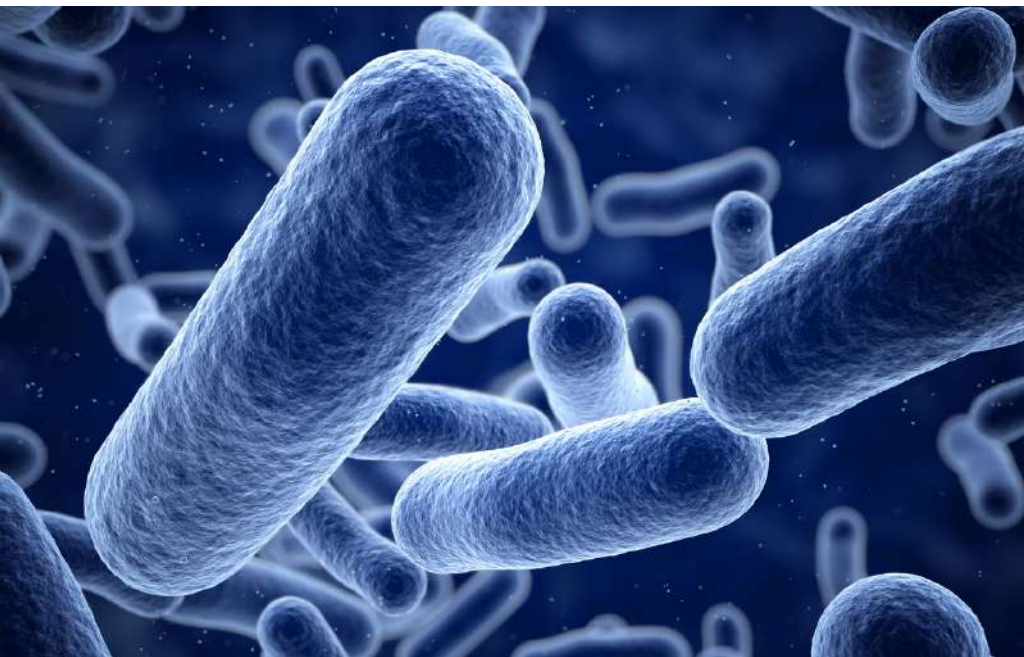
BAKTERIE BIFIDOPHILUS – NATURALNE WSPARCIE DLA JELIT I ODPORNOŚCI



OPIS PRODUKTU

Bifidophilus od Nature's Sunshine to wysokiej jakości probiotyk, który dostarcza organizmowi dobroczynne szczepy bakterii, kluczowe dla prawidłowej pracy układu pokarmowego i odpornościowego.

Każda kapsułka zawiera mieszankę najważniejszych bakterii probiotycznych, naturalnie występujących w przewodzie pokarmowym człowieka.



JAKIE BAKTERIE ZAWIERA PRODUKT?

Lactobacillus acidophilus 5×10^9 CFU*
Bifidobacterium longum 2×10^9 CFU*

**CFU - (z ang. colony formit unit) - jednostka określająca liczbę mikroorganizmów w badanym materiale przy zastosowaniu metody posiewu.
Dane aktualne na dzień produkcji.*

Pozostałe składniki:

Fruktooligosacharydy (FOS) jako prebiotyki –
pożywka dla bakterii





RECOMMENDED

REKOMENDACJA ODE MNIE:

Probiotyki są podstawą zdrowia jelit i odporności – i to właśnie Bifidofilus polecam najczęściej moim klientom.

Sama stosuję go regularnie, szczególnie po antybiotykoterapii, w okresach stresu lub gdy chcę dodatkowo zadbać o florę jelitową.

Uwielbiam jego skład – prosty, skuteczny i bez zbędnych dodatków.

CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE? 📖

Badanie opublikowane w Journal of Clinical Gastroenterology (2015) wykazało, że suplementacja *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium longum* poprawia zdrowie układu pokarmowego, zmniejsza objawy zespołu jelita drażliwego (IBS) i wpływa korzystnie na komfort trawienia.

Uczestnicy badania zgłaszali zmniejszenie wzdęć, bólu brzucha oraz lepsze wypróżnianie.





Kolejne badanie z Beneficial Microbes (2017) potwierdziło, że przyjmowanie kombinacji *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* wspomaga układ odpornościowy poprzez zwiększenie aktywności komórek NK (natural killers), które są odpowiedzialne za obronę organizmu przed infekcjami i nowotworami.

Dodatkowo, fruktooligosacharydy (FOS) zawarte w preparacie wspierają rozwój dobroczynnych bakterii, co zostało potwierdzone w badaniu opublikowanym w *The Journal of Nutrition* (1999), gdzie wykazano, że FOS znacząco zwiększają ilość *Bifidobacterium* w jelitach, poprawiając mikroflorę już po kilku tygodniach stosowania.

ZAMBROZA- NATURALNA BOMBA ANTYOKSYDACYJNA



OPIS PRODUKTU

Zambroza to wyjątkowa mieszanka ekstraktów z owoców o najwyższej zawartości antyoksydantów, stworzona po to, by chronić organizm przed stresem oksydacyjnym, wzmacniać układ odpornościowy i wspierać zdrowie komórek.

Produkt łączy w sobie sile mangostanu, borówek, winogron, malin, czerwonych jagód i zielonej herbaty w formie łatwo przyswajalnego, pysznego napoju.



CO ZAWIERA ZAMBROZA?



- Ekstrakt z mangostanu (bogaty w ksantony).
- Ekstrakt z borówek, malin, czerwonych jagód i winogron.
- Ekstrakt z zielonej herbaty (źródło polifenoli).
- Naturalna witamina C oraz antocyjany.





REKOMENDACJA ODE MNIE:

Zambroza to mój numer jeden, jeśli chodzi o naturalne wsparcie antyoksydacyjne.

Polecam ją każdemu, kto żyje w stresie, pracuje intensywnie lub po prostu chce zadbać o zdrowie i młodszy wygląd.

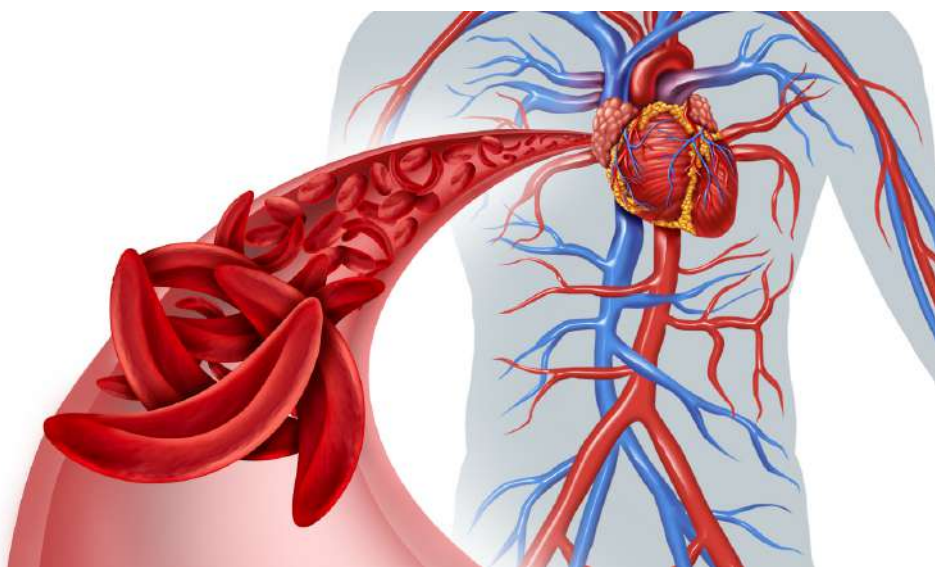
Sama piję ją codziennie rano – uwielbiam jej smak i to, jak dodaje mi energii bez użycia kofeiny! To jak naturalne wsparcie dla całego organizmu w jednej butelce.



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE?

Badanie opublikowane w Journal of Agricultural and Food Chemistry (2006) wykazało, że mangostan zawiera ksantony – związki o wyjątkowo silnym działaniu przeciwutleniającym i przeciwzapalnym.

Ksantony pomagają neutralizować wolne rodniki oraz wspierają funkcje układu odpornościowego i zdrowie komórek.



Kolejne badanie, opublikowane w Nutrition Research (2010), potwierdziło, że spożycie ekstraktu z borówek i czerwonych jagód może poprawiać funkcje poznawcze, pamięć oraz ochronę mózgu przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Dzięki zawartości antocyjanów borówki wspierają również zdrowie serca i naczyń krwionośnych.

Dodatkowo, według badania z Antioxidants (2019), ekstrakt z zielonej herbaty bogaty w polifenole (szczególnie EGCG) wykazuje silne właściwości ochronne wobec komórek, wspierając walkę ze stresem oksydacyjnym i stanami zapalnymi, a także wpływając korzystnie na metabolizm i zdrowie układu krążenia.





SOLSTIC ENERGY – NATURALNY ZASTRZYK ENERGII ⚡🌿



OPIS PRODUKTU

Solstic Energy to innowacyjny napój energetyczny w saszetkach, który łączy naturalne źródła energii z witaminami i ekstraktami roślinnymi.

Stworzony dla osób, które potrzebują szybkiego pobudzenia bez sztucznej chemii i bez gwałtownych spadków energii po kilku godzinach.

Idealny zarówno przed treningiem, w trakcie intensywnej pracy, jak i w momentach spadku formy.





CO ZAWIERA SOLSTIC ENERGY?

- Naturalną kofeinę z zielonej herbaty i guarany.
- Ekstrakt z żeń-szenia.
- Kompleks witamin z grupy B (B1, B2, B3, B5, B6, B12).
- L-taurynę, L-karnitynę i inozytol dla wsparcia pracy mózgu i mięśni.





REKOMENDACJA ODE MNIE:

Solstic Energy to dla mnie genialna alternatywa dla kawy i typowych energetyków. Polecam go moim klientom szczególnie przed treningami lub w dni intensywnej pracy umysłowej.

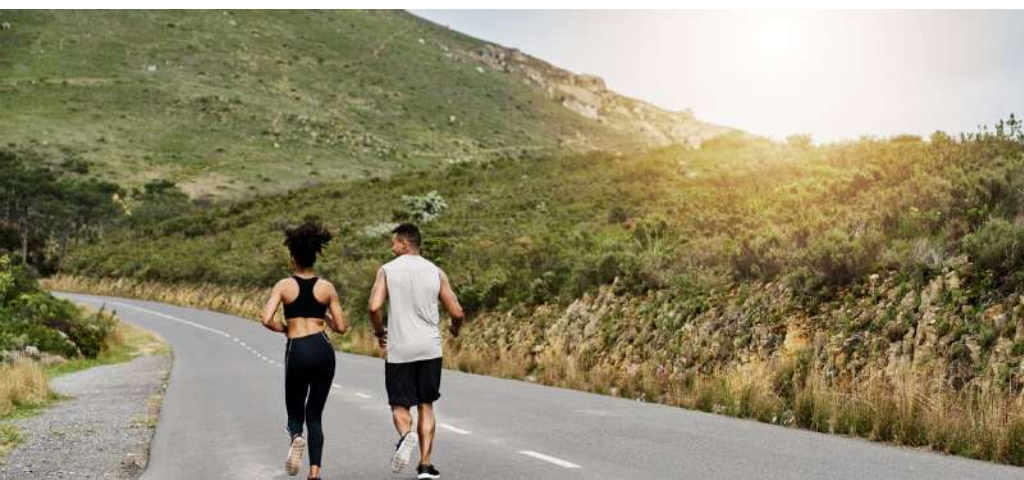
Sama często sięgam po niego przed porannym treningiem siłowym – daje czystą, stabilną energię i nie powoduje nagłego "zjazdu" później.



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE?

Badanie opublikowane w Nutrition Reviews (2010) wykazało, że ekstrakt z zielonej herbaty zawierający naturalną kofeinę i katechiny może poprawiać wydolność fizyczną, koncentrację oraz spalanie tłuszczu podczas wysiłku fizycznego.

Zielona herbata, w przeciwieństwie do syntetycznej kofeiny, działa łagodniej, ale dłużej.



W badaniu opublikowanym w Journal of Ginseng Research (2016) stwierdzono, że suplementacja żeń-szeniem może poprawiać funkcje kognitywne, redukować zmęczenie oraz zwiększać odporność organizmu na stres fizyczny i psychiczny.



Dodatkowo, przegląd literatury w Frontiers in Pharmacology (2018) wskazuje, że tauryna i L-karnityna wspierają metabolizm energetyczny oraz regenerację mięśni po wysiłku, a także mogą poprawiać wydolność fizyczną u osób aktywnych.

**KOENZYM Q10 –
NATURALNE WSPARCIE
DLA SERCA I ENERGII
KOMÓRKOWEJ** ❤️⚡



OPIS PRODUKTU

Koenzym Q10 od Nature's Sunshine to czysta forma tego niezbędnego związku, który odgrywa kluczową rolę w produkcji energii na poziomie komórkowym oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

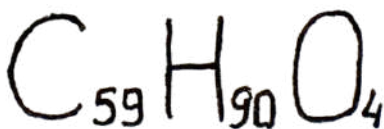
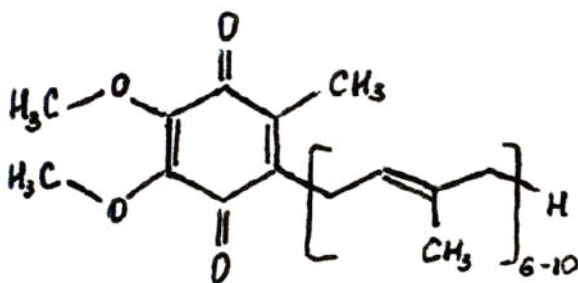
Z wiekiem poziom koenzymu Q10 w organizmie naturalnie spada, co może wpływać na pogorszenie kondycji serca, spadek energii i ogólne osłabienie. Dlatego suplementacja Q10 jest szczególnie ważna dla osób dbających o zdrowie układu krążenia oraz osób aktywnych fizycznie.



CO ZAWIERA COQ10 ?

- 100% czysty koenzym Q10 (ubichinon).
- Naturalna forma, łatwo przyswajalna przez organizm.

Coenzym Q₁₀





REKOMENDACJA ODE MNIE:

Koenzym Q10 to suplement, który często polecam osobom aktywnym, dojrzałym oraz tym, które chcą zadbać o zdrowie serca i ogólną energię.

Sama stosuję Q10 w okresach intensywnego wysiłku lub zwiększonego stresu – zauważam wtedy lepszą wydolność, szybszą regenerację i więcej sił witalnych.



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE? 📖

Badanie opublikowane w European Heart Journal (2013) wykazało, że suplementacja koenzymem Q10 znacząco poprawia stan zdrowia pacjentów z niewydolnością serca, zmniejszając ryzyko poważnych powikłań i poprawiając jakość życia.

Uczestnicy badania przyjmujący Q10 mieli o 42% niższe ryzyko poważnych zdarzeń sercowych w porównaniu do grupy placebo.



W badaniu opublikowanym w BioFactors (2005) stwierdzono, że koenzym Q10 poprawia wydolność fizyczną poprzez zwiększenie produkcji energii w mitochondriach.

Sportowcy suplementujący Q10 zauważyli zwiększoną wydolność oraz skrócony czas regeneracji po intensywnym wysiłku.

Dodatkowo, przegląd badań w Mitochondrion (2018) sugeruje, że koenzym Q10 działa jak naturalny antyoksydant, chroniąc komórki serca i mięśni przed stresem oksydacyjnym i poprawiając ich funkcjonowanie w warunkach obciążenia.





OMEGA 3 EPA – SIŁA ZDROWEGO SERCA, MÓZGU I STAWÓW





OPIS PRODUKTU

Omega 3 EPA od Nature's Sunshine to wysokiej jakości koncentrat kwasów tłuszczowych omega-3, pozyskiwany z czystych źródeł morskich.

Kwasy EPA i DHA są kluczowe dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego, mózgu, wzroku oraz funkcji stawów i skóry. Nasz organizm nie potrafi ich sam wytwarzać, dlatego regularna suplementacja jest absolutnie niezbędna.



CO ZAWIERA OMEGA 3 EPA ?

- Czyste kwasy tłuszczowe EPA (kwas eikozapentaenowy) i DHA (kwas dokozaheksaenowy).
- Naturalna witamina E jako antyoksydant.
- Bez sztucznych dodatków i metali ciężkich – gwarancja czystości!



RECOMMENDED



REKOMENDACJA ODE MNIE:

Omega 3 to absolutna podstawa w każdej zdrowej diecie! Polecam ją moim klientom praktycznie zawsze – zwłaszcza osobom aktywnym, tym dbającym o serce, odporność i zdrowe stawy.

Sama stosuję ją codziennie i widzę różnicę w lepszej koncentracji, lepszym samopoczuciu i szybszej regeneracji po treningach.



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE?

Badanie opublikowane w The American Journal of Clinical Nutrition (2006) wykazało, że regularne przyjmowanie EPA i DHA może obniżać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, w tym nadciśnienia, zawałów serca i udarów.

Kwasy omega-3 wpływają pozytywnie na poziom cholesterolu i trójglicerydów, poprawiają elastyczność naczyń krwionośnych i działają przeciwzapalnie.



Kolejne badanie, opublikowane w Brain Research (2010), potwierdziło, że kwasy DHA odgrywają kluczową rolę w ochronie neuronów i poprawie funkcji poznawczych. Regularna suplementacja omega-3 wiąże się z poprawą pamięci, koncentracji i zmniejszeniem ryzyka chorób neurodegeneracyjnych, takich jak chorobą Alzheimera.

Dodatkowo, przegląd badań w Osteoarthritis and Cartilage (2012) sugeruje, że omega-3 może wspierać zdrowie stawów, zmniejszać ból i sztywność stawową u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym.



ACTIVITY

EVERFLEX – KOMPLEKSOWE WSPARCIE STAWÓW I KOŚCI 🦴 🏋️



OPIS PRODUKTU

EverFlex od Nature's Sunshine to zaawansowany suplement stworzony z myślą o kompleksowej ochronie i regeneracji układu ruchu.

Formuła łączy kluczowe składniki wspierające elastyczność stawów, zdrowie chrząstek i siłę kości – idealny wybór zarówno dla sportowców, jak i osób aktywnych na co dzień oraz dla tych, którzy odczuwają pierwsze oznaki problemów ze stawami.



CO ZAWIERA EVERFLEX?

- Chlorowodorek glukozaminy – wspiera odbudowę chrząstki stawowej.
- Siarczan chondroityny – zwiększa elastyczność i wytrzymałość stawów.
- MSM – naturalne źródło siarki, wspomagające zdrowie tkanek łącznych.
- Boswellia serrata – naturalny składnik o silnym działaniu przeciwzapalnym.





REKOMENDACJA ODE MNIE:

EverFlex polecam osobom, które intensywnie trenują, prowadzą aktywny tryb życia lub zauważają pierwsze bóle stawów.

Sama polecam go także moim klientom jako wsparcie profilaktyczne – bo zdrowe stawy to podstawa długiej sprawności i komfortu życia!

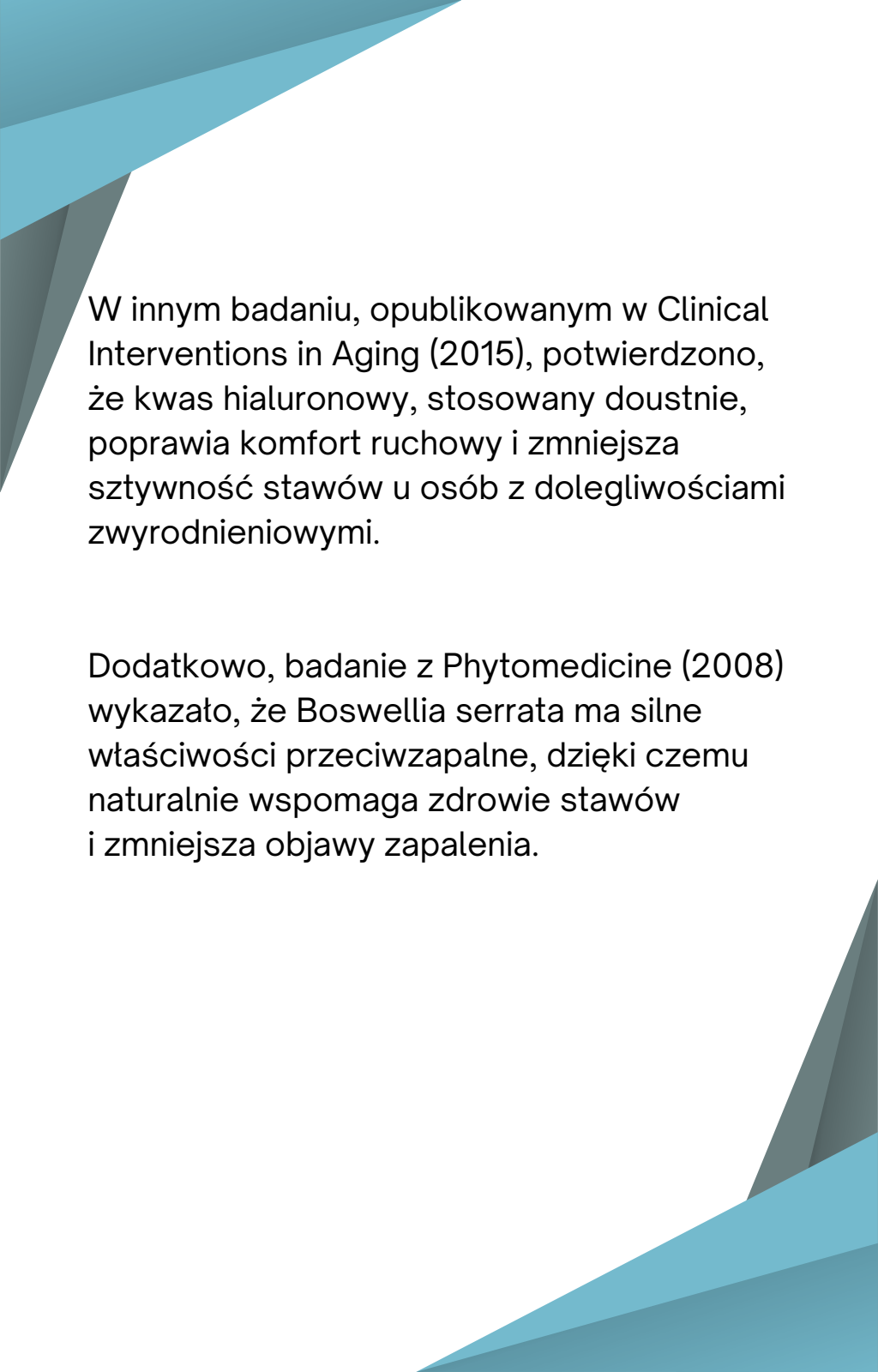
Uwielbiam tę formułę, bo działa kompleksowo na każdy element układu ruchu.



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE?

Badanie opublikowane w Arthritis and Rheumatism (2001) wykazało, że suplementacja glukozaminą i chondroityną znacząco zmniejsza ból stawów oraz poprawia ich funkcjonalność u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów.

Co ważne, efekty były porównywalne z działaniem leków przeciwbólowych, ale bez skutków ubocznych.



W innym badaniu, opublikowanym w *Clinical Interventions in Aging* (2015), potwierdzono, że kwas hialuronowy, stosowany doustnie, poprawia komfort ruchowy i zmniejsza sztywność stawów u osób z dolegliwościami zwyrodnieniowymi.

Dodatkowo, badanie z *Phytomedicine* (2008) wykazało, że *Boswellia serrata* ma silne właściwości przeciwzapalne, dzięki czemu naturalnie wspomaga zdrowie stawów i zmniejsza objawy zapalenia.



MSM – NATURALNE WSPARCIE DLA STAWÓW I REGENERACJI 🦴 ✨



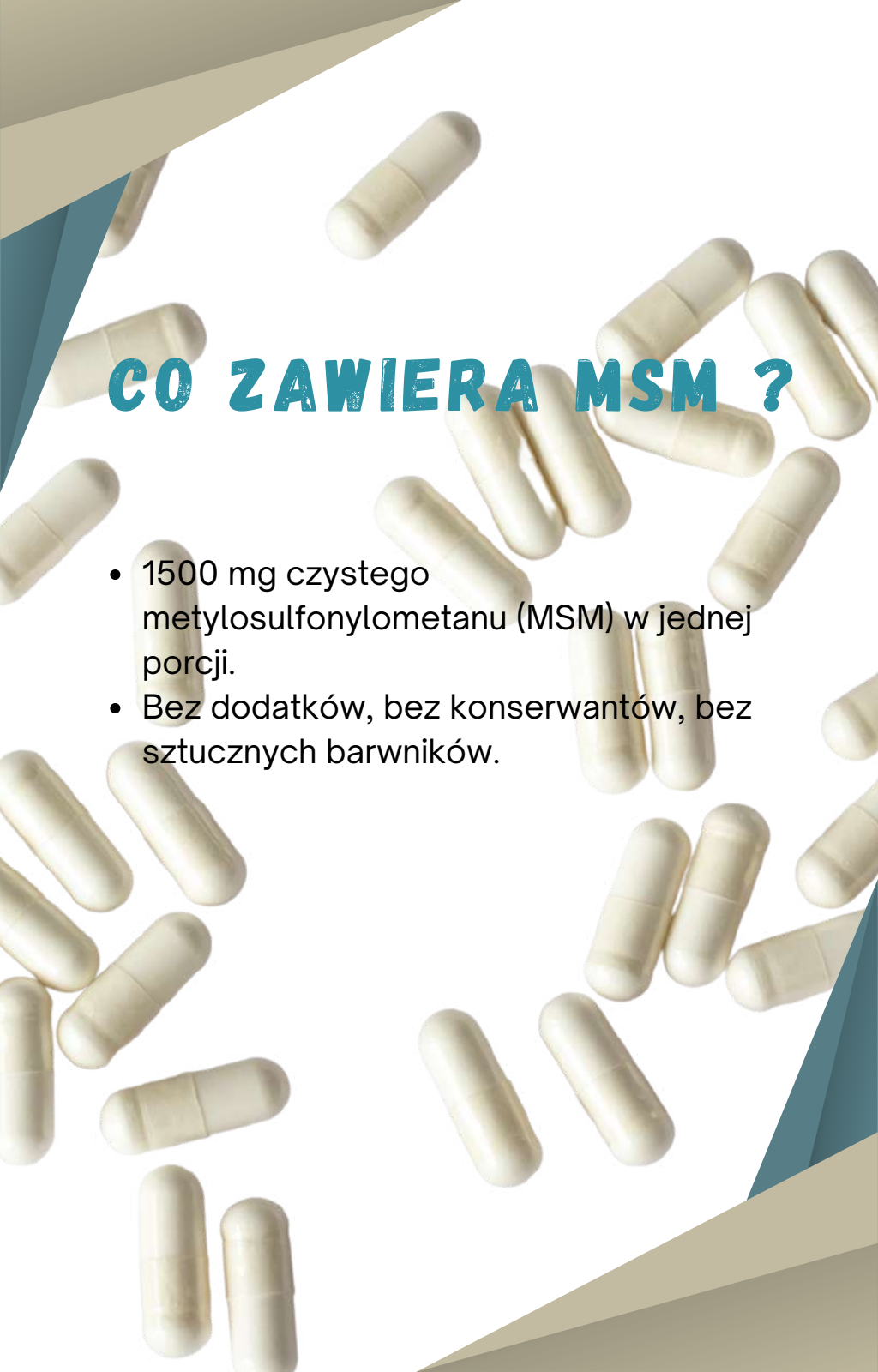
OPIS PRODUKTU

MSM (metylosulfonylometan) od Nature's Sunshine to suplement zawierający czysty MSM w dawce 1500 mg na porcję.

MSM to naturalny związek siarki organicznej, który odgrywa kluczową rolę w budowie tkanki łącznej, w tym chrząstek, ścięgien i więzadeł.

Produkt idealny dla osób aktywnych fizycznie, sportowców oraz wszystkich, którzy chcą wspierać regenerację stawów, mięśni i skóry.



The background of the entire page is white, scattered with numerous white, oblong capsules. In the top-left and bottom-right corners, there are abstract geometric shapes in shades of beige and blue, resembling torn paper or stylized corners.

CO ZAWIERA MSM ?

- 1500 mg czystego metylosulfonylometanu (MSM) w jednej porcji.
- Bez dodatków, bez konserwantów, bez sztucznych barwników.



REKOMENDACJA ODE MNIE:

MSM to jeden z moich ulubionych suplementów na regenerację! Polecam go szczególnie osobom trenującym siłowo, biegaczom oraz wszystkim, którzy odczuwają sztywność lub ból stawów.

Sama stosuję MSM w okresach intensywnych treningów – wspomaga elastyczność, zmniejsza ryzyko kontuzji i przyspiesza powrót do formy.



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE?

Badanie opublikowane w Osteoarthritis and Cartilage (2006) wykazało, że suplementacja MSM znacząco zmniejsza ból i poprawia funkcjonalność stawów u osób z chorobą zwyrodnieniową kolan.

Pacjenci zauważyli poprawę komfortu życia i zmniejszenie objawów już po dwunastu tygodniach stosowania.

Kolejne badanie, opublikowane w Journal of the International Society of Sports Nutrition (2015), wykazało, że MSM może zmniejszać uszkodzenia mięśniowe oraz wspierać regenerację po intensywnym wysiłku fizycznym. Sportowcy suplementujący MSM odczuwali mniejsze zakwasy i szybszy powrót do pełnej sprawności.

Dodatkowo, według przeglądu opublikowanego w Nutrients (2017), MSM wykazuje właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne, co czyni go cennym wsparciem nie tylko dla układu ruchu, ale też dla zdrowia skóry i ogólnej odporności organizmu.

CHONDROITYNA – BUDULEC ZDROWYCH I ELASTYCZNYCH STAWÓW 🦴 ✨



OPIS PRODUKTU

Chondroityna od Nature's Sunshine to suplement dostarczający czysty siarczan chondroityny – kluczowy składnik budulcowy chrząstki stawowej.

Siarczan chondroityny wspiera elastyczność, wytrzymałość i amortyzację stawów, chroni je przed ścieraniem oraz wspomaga naturalne procesy regeneracyjne.

Produkt idealny zarówno dla osób aktywnych, sportowców, jak i dla tych, którzy chcą zadbać o zdrowie stawów w profilaktyce przeciwstarzeniowej.

CO ZAWIERA CHONDROITYNA ?

- Czysty siarczan chondroityny – w odpowiednio wysokiej dawce.
- Bez zbędnych dodatków i sztucznych substancji.



RECOMMENDED
RECOMMENDED

REKOMENDACJA ODE MNIE:

Chondroitynę polecam każdemu, kto chce utrzymać stawy w dobrej kondycji na długie lata.

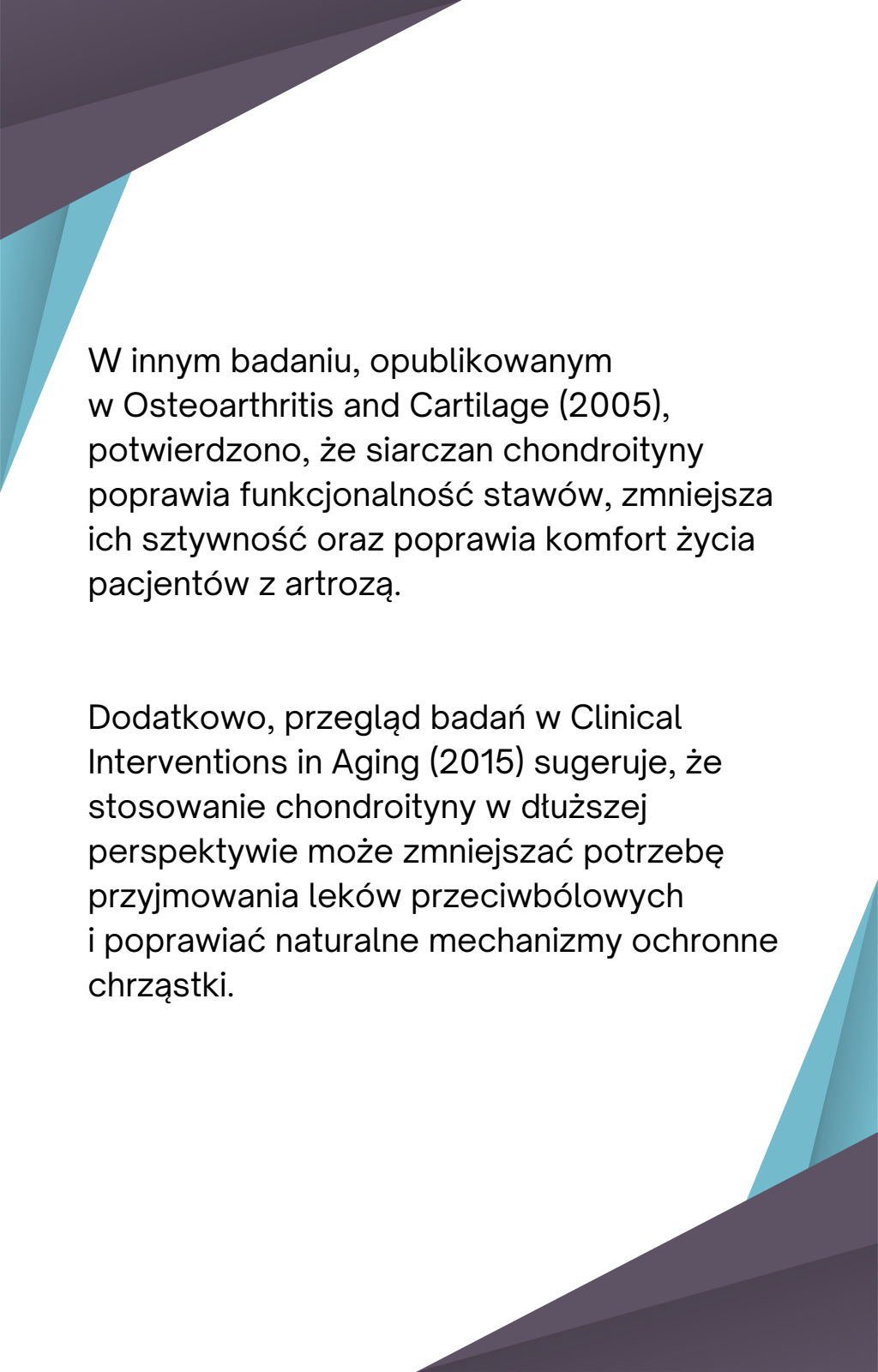
Sama rekomenduję jej stosowanie osobom po urazach, w intensywnym treningu siłowym oraz tym, którzy chcą działać profilaktycznie przeciw zwyrodnieniom stawów. Uwielbiam ją za skuteczność i naturalne działanie bez obciążania organizmu.



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE?

Badanie opublikowane w *Annals of the Rheumatic Diseases* (2007) wykazało, że suplementacja siarczanem chondroityny znacząco spowalnia progresję choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych i zmniejsza ból.

W badaniu klinicznym trwającym dwa lata, osoby stosujące chondroitynę miały znacznie mniejsze zużycie chrząstki stawowej w porównaniu do grupy placebo.



W innym badaniu, opublikowanym w *Osteoarthritis and Cartilage* (2005), potwierdzono, że siarczan chondroityny poprawia funkcjonalność stawów, zmniejsza ich sztywność oraz poprawia komfort życia pacjentów z artrozą.

Dodatkowo, przegląd badań w *Clinical Interventions in Aging* (2015) sugeruje, że stosowanie chondroityny w dłuższej perspektywie może zmniejszać potrzebę przyjmowania leków przeciwbólowych i poprawiać naturalne mechanizmy ochronne chrząstki.



CYNK – NIEZBĘDNY PIERWIASTEK DLA ODPORNOSTCI I ZDROWIA SKÓRY 🧬 ✨



OPIS PRODUKTU

Cynk od Nature's Sunshine to wysokiej jakości suplement zawierający czysty cynk w formie dobrze przyswajalnej dla organizmu.

Cynk pełni kluczową rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego, procesach regeneracji skóry, syntezie białek i DNA oraz ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.





CO ZAWIERA CYNK ALT ?

- Wysoce biodostępna forma cynku.
- Brunatne wodorosty morskie – naturalne źródło minerałów.
- Lucerna siewna – bogata w witaminy i składniki odżywcze.
- Liść tymianku – naturalne wsparcie dla układu odpornościowego.
- Produkt bez sztucznych dodatków i konserwantów.





REKOMENDACJA ODE MNIE:

*Cynk to jeden z podstawowych minerałów,
który polecam praktycznie każdemu!*

*Wspiera odporność, gojenie ran, zdrowie
skóry, włosów i paznokci.*

*Sama suplementuję cynk zwłaszcza
w okresach wzmożonych infekcji lub
w intensywnych cyklach treningowych, kiedy
organizm potrzebuje większego wsparcia
regeneracji.*



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE?

Badanie opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition (2007) wykazało, że suplementacja cynkiem znacząco zmniejsza częstość i czas trwania infekcji górnych dróg oddechowych, w tym przeziębień.

Kolejne badanie opublikowane w Journal of Nutrition (2000) potwierdziło, że odpowiedni poziom cynku w organizmie poprawia odpowiedź immunologiczną poprzez zwiększenie produkcji limfocytów T, które są kluczowe w walce z infekcjami.

Dodatkowo, przegląd badań opublikowany w Dermatology Research and Practice (2014) wykazał, że suplementacja cynkiem może wspomagać leczenie trądziku i innych chorób skóry poprzez działanie przeciwzapalne i przyspieszanie regeneracji tkanek.

Zinc
30
Zn
65.39
1.6

LOCLO – NATURALNY BŁONNIK DLA ZDROWIA JELIT I DETOKSU 🍏🌿



OPIS PRODUKTU

Loclo od Nature's Sunshine to wysokiej jakości mieszanka naturalnych źródeł błonnika, która wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego, reguluje trawienie i pomaga w naturalnym oczyszczaniu organizmu.

Codzienna suplementacja błonnikiem poprawia perystaltykę jelit, wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu i wspiera procesy detoksykacji.



CO ZAWIERA LOCLO ?

- Babka płesznik – bogate źródło rozpuszczalnego błonnika, wspiera trawienie i reguluje wypróżnienia.
- Błonnik z jabłek – wspomaga rozwój korzystnej mikroflory jelitowej i dostarcza naturalne pektyny.
- Otręby owsiane – źródło beta-glukanów, które wspierają zdrowie serca i regulują poziom cukru we krwi.
- Dodatkowo: naturalne ekstrakty roślinne wspomagające trawienie.





REKOMENDACJA ODE MNIE:

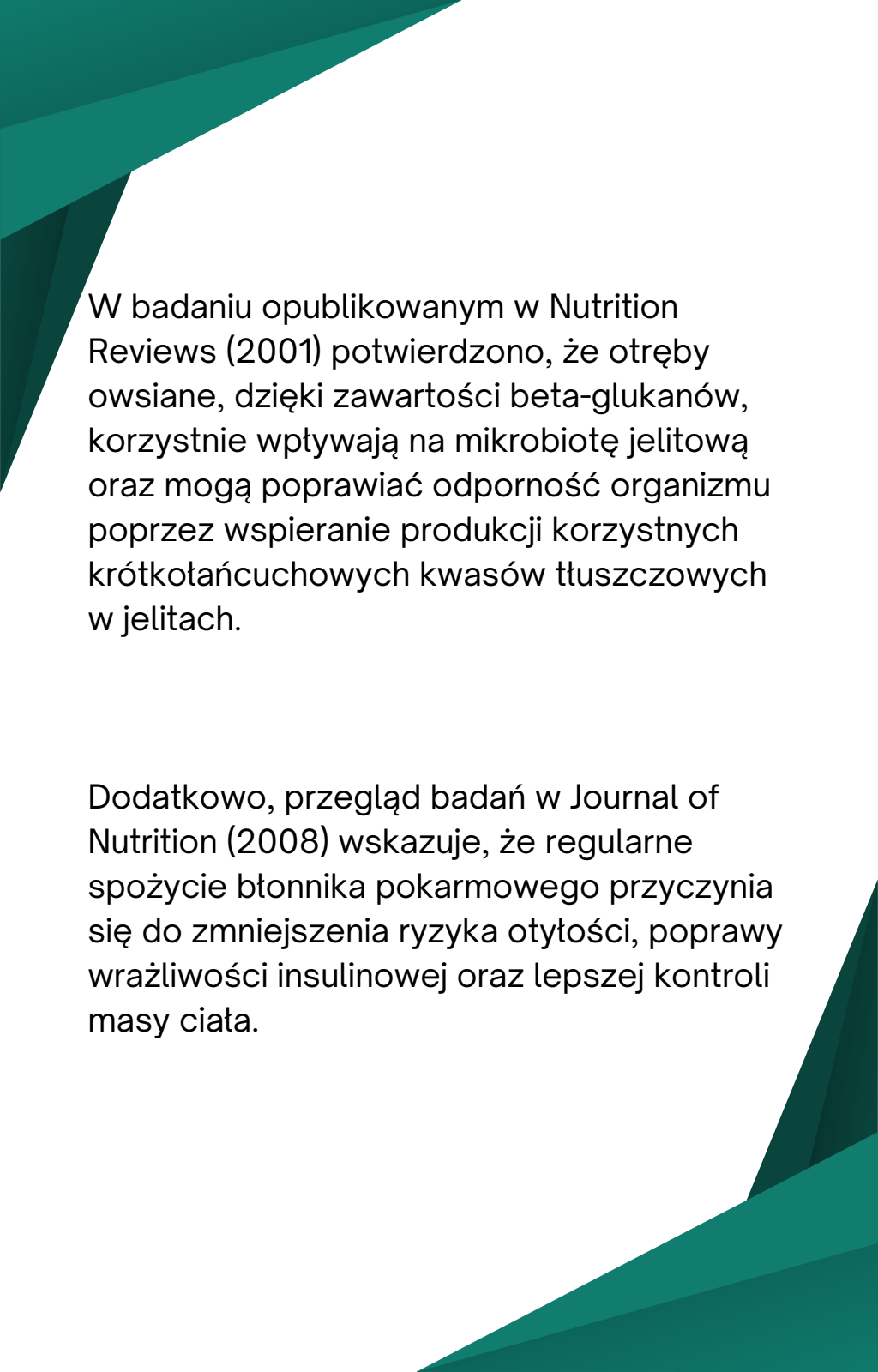
Loclo to mój numer jeden, jeśli chodzi o naturalne oczyszczanie i wsparcie jelit! Polecam go osobom, które chcą poprawić trawienie, zadbać o florę bakteryjną oraz wesprzeć procesy detoksykacyjne. Sama stosuję Loclo codziennie rano – świetnie łączy się z wodą lub koktajlem i daje uczucie lekkości na cały dzień.



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE? 📖

Badanie opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition (1999) wykazało, że suplementacja rozpuszczalnym błonnikiem, takim jak błonnik jabłkowy i błonnik z babki płesznik, znacząco poprawia regulację poziomu cukru we krwi oraz wspomaga redukcję cholesterolu LDL, zmniejszając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.



The background of the slide features abstract teal-colored geometric shapes, including triangles and polygons, arranged in a modern, layered design. The shapes are in various shades of teal, creating a sense of depth and movement.

W badaniu opublikowanym w Nutrition Reviews (2001) potwierdzono, że otręby owsiane, dzięki zawartości beta-glukanów, korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową oraz mogą poprawiać odporność organizmu poprzez wspieranie produkcji korzystnych krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych w jelitach.

Dodatkowo, przegląd badań w Journal of Nutrition (2008) wskazuje, że regularne spożycie błonnika pokarmowego przyczynia się do zmniejszenia ryzyka otyłości, poprawy wrażliwości insulinowej oraz lepszej kontroli masy ciała.



ASHWAGANDHA – NATURALNE WSPARCIE DLA REGENERACJI I ODPORNOŚCI



OPIŚ PRODUKTU

Ashwagandha od Nature's Sunshine to kompleksowa mieszanka roślin adaptogennych, stworzona, aby pomóc organizmowi radzić sobie ze stresem, poprawić regenerację oraz wspierać odporność i funkcje poznawcze.

Idealny wybór dla osób żyjących w szybkim tempie, sportowców oraz wszystkich, którzy chcą naturalnie zwiększyć swoją siłę i odporność psychiczną.



CO ZAWIERA

ASHWAGANDHA ?

- Ekstrakt z korzenia ashwagandhy – główny adaptogen poprawiający odporność na stres i wspierający równowagę hormonalną.
- Ekstrakt z liścia bakopy drobnolistnej – wspiera pamięć, koncentrację i procesy poznawcze.
- Ekstrakt z korzenia różeńca górskiego – zwiększa wytrzymałość organizmu i pomaga w walce ze zmęczeniem.
- Owoc cytryńca chińskiego – wspiera wątrobę i układ odpornościowy.
- Ekstrakt z owoców pieprzu czarnego – poprawia wchłanianie składników aktywnych.





REKOMENDACJA ODE MNIE:

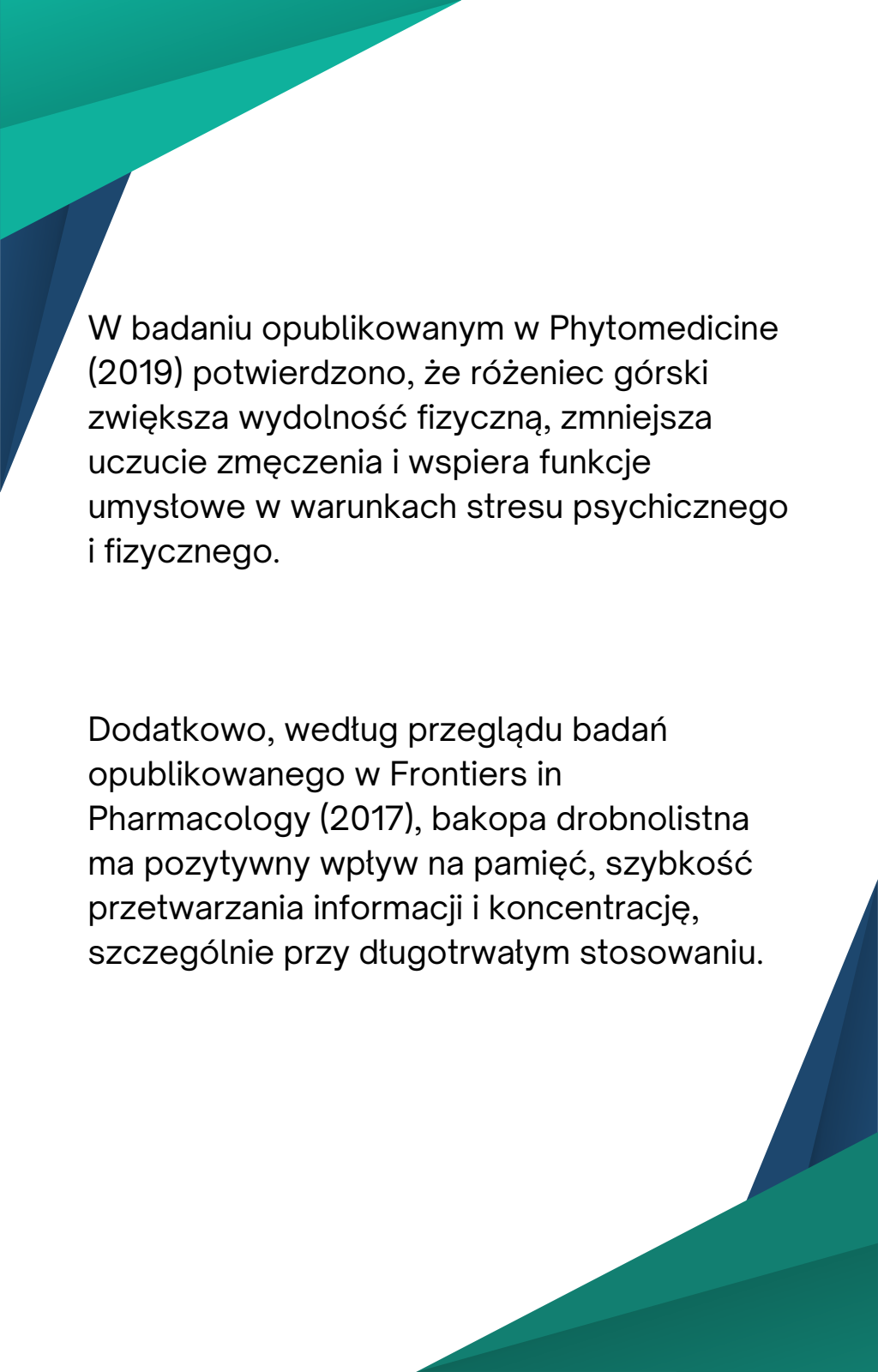
Ashwagandhę polecam osobom, które żyją intensywnie, odczuwają chroniczny stres lub chcą poprawić regenerację organizmu. Sama stosuję ją w okresach intensywnego wysiłku i dużej presji – naprawdę pomaga odzyskać równowagę, lepszy sen i więcej energii bez pobudzenia jak po kawie.



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE? 📖

Badanie opublikowane w Indian Journal of Psychological Medicine (2012) wykazało, że suplementacja ekstraktem z ashwagandhy znacząco obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu) oraz poprawia subiektywnie ocenianą jakość życia u osób cierpiących na przewlekły stres.





W badaniu opublikowanym w Phytomedicine (2019) potwierdzono, że różeniec górski zwiększa wydolność fizyczną, zmniejsza uczucie zmęczenia i wspiera funkcje umysłowe w warunkach stresu psychicznego i fizycznego.

Dodatkowo, według przeglądu badań opublikowanego w Frontiers in Pharmacology (2017), bakopa drobnolistna ma pozytywny wpływ na pamięć, szybkość przetwarzania informacji i koncentrację, szczególnie przy długotrwałym stosowaniu.



SOK ALOESOWY – NATURALNE WSPARCIE DLA UKŁADU POKARMOWEGO I ODPORNOŚCI



OPIS PRODUKTU

Sok aloesowy od Nature's Sunshine to najwyższej jakości płynny suplement wspierający zdrowie układu pokarmowego, odpornościowego oraz ogólną regenerację organizmu.

Dzięki zawartości bioaktywnych składników z miąższu liści Aloe Vera, produkt wspomaga trawienie, łagodzi podrażnienia błon śluzowych oraz wspiera naturalne procesy oczyszczania organizmu.



CO ZAWIERA SOK ALOESOWY ?

- Sok Aloe Vera z koncentratu – uzyskany z koncentratu miąższu liści Aloe Vera.
- Woda oczyszczona – dla zachowania czystości i bezpieczeństwa produktu.
- Bez dodatku sztucznych barwników, konserwantów i cukrów.





REKOMENDACJA ODE MNIE:

Sok aloesowy to must-have w mojej codziennej rutynie! Polecam go osobom z wrażliwym układem pokarmowym, tym, którzy chcą poprawić trawienie i naturalnie wzmocnić odporność.

Sama piję sok aloesowy na czczo lub po cięższych posiłkach – świetnie działa na uczucie ciężkości i wspiera regenerację organizmu od środka.



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE?

Badanie opublikowane w Journal of Research in Medical Sciences (2015) wykazało, że suplementacja sokiem aloesowym może skutecznie łagodzić objawy zespołu jelita drażliwego (IBS), takie jak bóle brzucha, wzdęcia i nieregularne wypróżnienia, dzięki działaniu przeciwzapalnemu i regenerującemu błonę śluzową jelit.

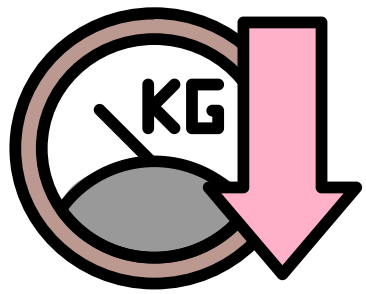


W badaniu opublikowanym w Phytotherapy Research (2004) stwierdzono, że Aloe Vera może wspomagać gojenie ran i regenerację tkanek, zarówno przy stosowaniu zewnętrznym, jak i wewnętrznym, dzięki wysokiej zawartości polisacharydów.

Dodatkowo, przegląd badań w Journal of Ethnopharmacology (2008) potwierdził, że Aloe Vera wykazuje właściwości immunomodulujące, wpływając na poprawę funkcjonowania układu odpornościowego poprzez stymulację makrofagów i innych komórek układu immunologicznego.







FAT GRABBERS – NATURALNE WSPARCIE W KONTROLI TŁUSZCZÓW



OPIS PRODUKTU

FAT Grabbers od Nature's Sunshine to naturalna formuła stworzona po to, aby wspierać organizm w kontroli wchłaniania tłuszczów z diety.

Połączenie błonników roślinnych pomaga mechanicznie wiązać tłuszcze w przewodzie pokarmowym, zmniejszając ich wchłanianie i wspierając utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Idealny produkt dla osób, które dbają o linię, kontrolę wagi i zdrowe trawienie tłuszczów.



CO ZAWIERA FAT GRABBERS ?

- Babka jajowata – bogate źródło rozpuszczalnego błonnika, wspierającego wypróżnienia i oczyszczanie jelit.
- Guma śluzowa guarowa – naturalny błonnik roślinny, który tworzy żelową strukturę wiążącą tłuszcze, poprawiający perystaltykę jelit i zmniejszający wchłanianie kalorii.



REKOMENDACJA ODE MNIE:

FAT Grabbers to doskonały produkt wspierający zdrową dietę redukcyjną lub oczyszczającą. Polecam go osobom, które chcą kontrolować przyswajanie tłuszczów bez drastycznych restrykcji dietetycznych.

Sama stosuję go w okresach, gdy jem bardziej tłuste posiłki – czuję się po nim lżej i mam większy komfort trawienia.



CO MÓWIĄ BADANIA NAUKOWE? 📖

Badanie opublikowane w The American Journal of Clinical Nutrition (2000) wykazało, że spożycie rozpuszczalnych błonników, takich jak babka jajowata i guma guarowa, może zmniejszać absorpcję tłuszczów i obniżać poziom cholesterolu LDL we krwi, wspierając zdrowie sercowo-naczyniowe.

CHOLESTEROL

- ☐ **HDL** high density lipoprotein
- ☐ **LDL** low density lipoprotein

W badaniu opublikowanym w European Journal of Clinical Nutrition (1993) stwierdzono, że suplementacja gumą guarową przyczynia się do poprawy kontroli glikemii oraz zmniejszenia uczucia głodu, co może wspierać utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Dodatkowo, analiza opublikowana w Nutrition Reviews (2001) potwierdziła, że błonnik z babki jajowatej wspiera zdrowie układu pokarmowego, poprawia regularność wypróżnień i może pomóc w obniżeniu indeksu glikemicznego posiłków.





JAK DOBRÁČ SUPPLEMENT ?

UKŁAD POKARMOWY



Zdrowy układ pokarmowy to fundament dobrego samopoczucia, energii i odporności.

Wspierając trawienie, oczyszczanie organizmu i prawidłowe wchłanianie składników odżywczych, dbamy o zdrowie całego ciała.

Oto suplementy Nature's Sunshine, które wspierają Twój układ pokarmowy:

Loclo



Naturalna mieszanka błonników, która wspiera perystaltykę jelit, poprawia regularność wypróżnień i pomaga w naturalnym oczyszczaniu organizmu.

Moja rekomendacja: Świetny wybór dla osób, które chcą zadbać o zdrowe trawienie i lepsze samopoczucie na co dzień.

Chlorofil



Wspiera regenerację błon śluzowych układu pokarmowego oraz działa jak naturalny detoks, neutralizując toksyny.

Moja rekomendacja: *Idealny na dobry początek dnia lub jako wsparcie przy problemach trawiennych.*

Sok aloesowy



Łagodzi podrażnienia przewodu pokarmowego, wspomaga regenerację ścian jelit i poprawia komfort trawienia.

Moja rekomendacja: *Rewelacyjny dla osób z delikatnym żołądkiem lub po okresach intensywnego stresu.*



FAT Grabbers



Naturalny błonnik, który pomaga wiązać tłuszcze w przewodzie pokarmowym, zmniejszając ich wchłanianie i wspierając kontrolę wagi.

Moja rekomendacja: Super opcja dla tych, którzy chcą zadbać o linię bez drastycznych diet.

Bakterie Bifidophilus



Dobroczynne bakterie wspierające mikrobiotę jelitową, poprawiające trawienie i wzmacniające odporność od wewnątrz.

Moja rekomendacja: Must-have przy kuracjach antybiotykowych i w budowaniu silnej flory jelitowej



UKŁAD ODPORNOŚCIOWY



Silny układ odpornościowy to klucz do ochrony organizmu przed infekcjami, wirusami i stanami zapalnymi.



Wspierając go naturalnie, możemy poprawić nie tylko naszą odporność, ale też regenerację, poziom energii i ogólne samopoczucie.

Oto suplementy Nature's Sunshine, które skutecznie wzmacniają odporność:

Cynk ALT



Podstawowy minerał dla silnej odpowiedzi immunologicznej, wspiera walkę z infekcjami i przyspiesza gojenie.

Moja rekomendacja: Świetny w sezonie jesienno-zimowym i w okresach osłabienia organizmu.

Ashwagandha



Naturalny adaptogen, który obniża poziom stresu, wzmacnia układ nerwowy i pośrednio wspiera odporność.

Moja rekomendacja: *Idealny dla osób przeciążonych stresem, u których odporność spada.*

Zambroza



Mieszanka antyoksydantów chroniących komórki przed stresem oksydacyjnym, wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu.

Moja rekomendacja: *Świetna jako codzienna „tarcza ochronna” w intensywnym trybie życia.*

Sok aloesowy



Wzmacnia odporność poprzez poprawę funkcji przewodu pokarmowego – miejsca, gdzie zaczyna się aż 70% naszej odporności.

Moja rekomendacja: *Niezastąpiony przy wzmacnianiu odporności od podstaw, szczególnie przy problemach jelitowych.*



Bakterie Bifidophilus



Wspiera mikroflorę jelitową, która jest pierwszą linią obrony przed patogenami i kluczowym elementem zdrowego układu immunologicznego.

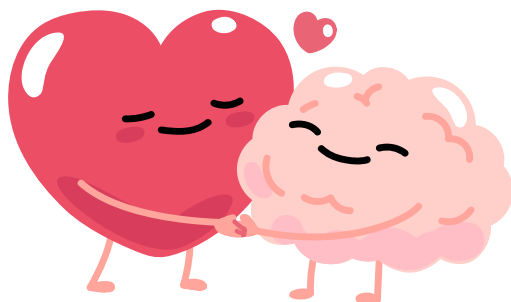
Moja rekomendacja: *Must-have dla każdego, kto chce budować odporność od środka.*
Omega 3 EPA

Kwasy omega-3



działają przeciwzapalnie, co jest niezwykle ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Moja rekomendacja: *Rewelacyjny suplement dla wsparcia odporności, zdrowia serca i mózgu w jednym.*



UKŁAD MIĘŚNIOWO- SZKIELETOWY 🦴 🏋️



Zdrowe stawy, kości i mięśnie to fundament sprawności, dobrej postawy i aktywnego życia.

Wspierając układ mięśniowo-szkieletowy odpowiednią suplementacją, chronimy się przed urazami, bólami oraz przyspieszamy regenerację po wysiłku.

Oto suplementy Nature's Sunshine, które zadbają o Twoje stawy i mięśnie:

EverFlex



Kompleks zawierający chlorowodorek glukozaminy, siarczan chondroityny i MSM – składniki wspierające regenerację chrząstki, elastyczność stawów i zdrowie kości.

Moja rekomendacja: *Idealny dla sportowców, osób aktywnych i tych, którzy chcą działać profilaktycznie na stawy.*

MSM



Czysta siarka organiczna wspierająca zdrowie tkanek łącznych, zmniejszająca sztywność stawów i przyspieszająca regenerację po wysiłku.

Moja rekomendacja: *Świetny wybór dla osób zmagających się z bólem stawów lub intensywnie trenujących.*



Chondroityna

Wspiera odbudowę i elastyczność chrząstki stawowej, chroni stawy przed nadmiernym zużyciem i poprawia komfort ruchu.

Moja rekomendacja: *Must-have w profilaktyce zwyrodnień i w regeneracji stawów.*



Collagen (różowy i niebieski)



Kluczowe białko budujące strukturę stawów, ścięgien, mięśni i kości. Kolagen wspiera elastyczność i wytrzymałość układu ruchu.

Moja rekomendacja: Niezastąpiony dla osób aktywnych fizycznie oraz w profilaktyce przeciwstarzeniowej stawów.

Omega 3 EPA



Działa przeciwzapalnie, zmniejsza bóle stawowe i poprawia elastyczność tkanek łącznych.

Moja rekomendacja: Doskonały jako wsparcie regeneracji stawów i mięśni po wysiłku.

UKŁAD SERCOWO- NACZYNIOWY ❤️💪



Zdrowe serce i naczynia krwionośne to fundament życia i dobrej kondycji organizmu.



Wspierając układ sercowo-naczyniowy, dbamy o prawidłowe krążenie krwi, poziom cholesterolu, ciśnienie oraz ogólną wydolność organizmu.

Oto suplementy Nature's Sunshine, które pomagają zadbać o Twoje serce i naczynia:

Koenzym Q10



Wspiera produkcję energii w komórkach serca, działa ochronnie na mięsień sercowy i poprawia wydolność krążeniową.

Moja rekomendacja: *Must-have dla osób dbających o serce, szczególnie po czterdziestce i przy intensywnym trybie życia.*

Omega 3 EPA



Obniża poziom trójglicerydów i cholesterolu LDL, wspiera elastyczność naczyń krwionośnych oraz działa przeciwzapalnie.

Moja rekomendacja: *Świetny wybór w profilaktyce chorób serca i poprawy ogólnego stanu zdrowia.*

Solstic Energy



Dzięki naturalnym ekstraktom roślinnym i kofeinie z zielonej herbaty wspiera wydolność organizmu, poprawia krążenie i dostarcza czystej energii.

Moja rekomendacja: *Idealny przed wysiłkiem fizycznym lub w dni, gdy potrzebujesz większej wytrzymałości.*



Zambroza



Mieszanka antyoksydantów, która chroni komórki serca przed stresem oksydacyjnym i wspiera zdrowie układu krążenia.

Moja rekomendacja: Świetna jako naturalna tarcza dla serca i układu krwionośnego w codziennej suplementacji.



UKŁAD HORMONALNY



Układ hormonalny reguluje wszystkie kluczowe funkcje organizmu – od metabolizmu, przez nastrój, po odporność.

Wspierając jego równowagę, wpływamy na lepsze samopoczucie, większą odporność na stres i efektywniejsze funkcjonowanie całego ciała.



Oto suplementy Nature's Sunshine, które wspierają zdrowie hormonalne:



Ashwagandha



Adaptogen regulujący poziom kortyzolu (hormonu stresu) i wspierający równowagę hormonalną, zwłaszcza w stanach przemęczenia.

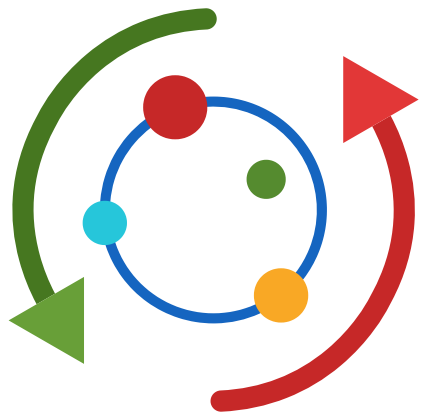
Moja rekomendacja: *Niezastąpiona w naturalnej walce ze stresem i przywracaniu organizmowi wewnętrznej harmonii.*

Cynk ALT



Minerał kluczowy dla produkcji hormonów, w tym testosteronu i hormonów tarczycy, oraz dla utrzymania zdrowia układu rozrodczego.

Moja rekomendacja: *Idealny dla wszystkich dbających o prawidłowe funkcjonowanie gospodarki hormonalnej i odporność.*



ENERGIA

I METABOLISM





Prawidłowy metabolizm i wysoki poziom energii są niezbędne, aby czuć się pełnym życia, utrzymywać zdrową sylwetkę i dobrze znosić codzienne wyzwania.

Odpowiednia suplementacja może wspomóc procesy przemiany materii, zwiększyć siłę fizyczną i psychiczną oraz poprawić wytrzymałość.



Oto suplementy Nature's Sunshine, które wspierają naturalną energię i zdrowy metabolizm:

Power Meal



Odżywczy posiłek Superfood dostarczający wysokiej jakości białka roślinnego, błonnika oraz witamin i minerałów – wspiera metabolizm i zapewnia długotrwałą energię.

Moja rekomendacja: Świetny na śniadanie lub posiłek przedtreningowy dla osób aktywnych i zapracowanych.



Power Beets



Naturalny zastrzyk energii z buraków, wiśni acerola i czerwonych owoców – poprawia krążenie i wydolność fizyczną.

Moja rekomendacja: Idealny dla sportowców i osób potrzebujących więcej siły podczas intensywnych dni.

Power Greens



Koktajl roślinny bogaty w chlorofil, spirulinę i chlorellę – wspiera oczyszczanie organizmu i dodaje naturalnej energii.

Moja rekomendacja: Świetny do codziennych koktajli na pobudzenie i detoks organizmu.



Solstic Energy



Naturalny napój energetyczny z zieloną herbatą, żeń-szeniem i witaminami z grupy B – daje szybki zastrzyk energii bez gwałtownego spadku sił.

Moja rekomendacja: *Idealny przed treningiem lub w dni wymagające maksymalnej koncentracji i wydolności.*

FAT Grabbers



Wspiera kontrolę wchłaniania tłuszczów i wspomaga procesy metabolizmu lipidów, co pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi.

Moja rekomendacja: *Doskonałe wsparcie w programach kontroli masy ciała.*

UKŁAD ODDECHOWY





Sprawny układ oddechowy zapewnia odpowiednie dotlenienie organizmu, wspiera odporność i poprawia ogólną wydolność fizyczną.

Oczyszczanie i wzmacnianie dróg oddechowych naturalnymi metodami pomaga lepiej radzić sobie ze stresem, infekcjami i wysiłkiem fizycznym.

Oto suplementy Nature's Sunshine, które wspierają zdrowie Twoich płuc i układu oddechowego:

Chlorofil



Naturalnie oczyszcza organizm i wspiera dotlenienie tkanek, co jest kluczowe dla zdrowia płuc i układu oddechowego.

Moja rekomendacja: *Świetny wybór na codzienne wsparcie oddechu i detoks organizmu od środka.*

Sok aloesowy



Łagodzi podrażnienia błon śluzowych i wspiera regenerację tkanek oddechowych, co pomaga w utrzymaniu zdrowych dróg oddechowych.

Moja rekomendacja: *Idealny dla osób z wrażliwymi drogami oddechowymi lub narażonych na działanie smogu i zanieczyszczeń.*



MINI-PLAN **SUPLEMENTACJI**

Poniżej znajdziesz praktyczny przewodnik, jak stosować wybrane suplementy Nature's Sunshine, aby wspierać swoje zdrowie, energię i dobre samopoczucie.

Pamiętaj: to są ogólne zalecenia — zawsze słuchaj swojego organizmu i dostosuj suplementację do swoich indywidualnych potrzeb! ❤️

Power Meal

- Porcja: 1 miarka (25 g)
- Sposób użycia: rozpuścić w wodzie; jedna porcja = jeden positek.



Power Beets

- Porcja: 1 miarka
- Sposób użycia: spożyć przed treningiem; miarkę można dodać do ulubionego napoju.

Power Greens

- Porcja: 15 g
- Sposób użycia: rozpuścić w wodzie lub ulubionym napoju.

Collagen (różowy)

- Porcja: 17 g
- Sposób użycia: wymieszać jedną miarkę z kawą, herbatą, smoothie, wodą lub sokiem owocowym.
- Cel: wsparcie stawów i tkanek łącznych.

✨ Collagen+ (niebieski)

- Porcja: 6 g (1 saszetka)
- Sposób użycia: wymieszać zawartość saszetki z kawą, herbatą, wodą lub sokiem owocowym.
- Cel: wsparcie skóry, nawilżenia i elastyczności.

🦠 Bakterie Bifidophilus

- Porcja: 1 kapsułka
- Sposób użycia: 1–2 razy dziennie podczas posiłku.

🍇 Zambroza

- Porcja: 15 ml (1 łyżka stołowa)
- Sposób użycia: dodać do wody lub innego napoju przed spożyciem.





CoQ10

- Porcja: 1 kapsułka
- Sposób użycia: 2 razy dziennie podczas posiłku.



Omega 3 EPA

- Porcja: 1–2 kapsułki
- Sposób użycia: 3 razy dziennie podczas posiłku.



EverFlex

- Porcja: 1 tabletką
- Sposób użycia: 3 razy dziennie podczas posiłku.



MSM

- Porcja: 2 tabletki dziennie
- Sposób użycia: podczas posiłku.



Chondroityna

- Porcja: 2 kapsułki
- Sposób użycia: 2 razy dziennie podczas posiłku.



Cynk ALT

- Porcja: 1 tabletką dziennie
- Sposób użycia: w trakcie posiłku.



Loclo

- Porcja: 1 czubata tyżka stołowa (9,5 g)
- Sposób użycia: wymieszać w szklance wody i wypić od razu po przygotowaniu; stosować raz dziennie.





Ashwagandha

- Porcja: 1 kapsułka dziennie
- Sposób użycia: najlepiej w trakcie posiłku.



Sok aloesowy

- Porcja: od 60 do 180 ml dziennie
- Sposób użycia: przed spożyciem dodać do wody lub innego napoju.



Fat Grabbers

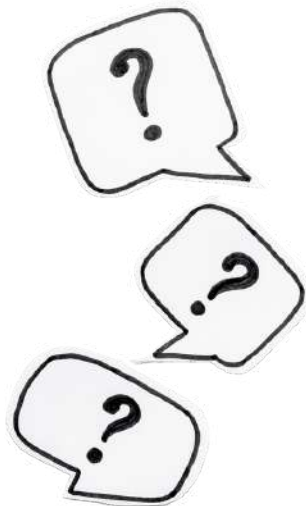
- Porcja: 4 kapsułki
- Sposób użycia: 3 razy dziennie w trakcie posiłku, popijając szklanką wody.

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA (FAQ)



1. Czy suplementy Nature's Sunshine są bezpieczne?

Tak, suplementy Nature's Sunshine są produkowane z najwyższej jakości naturalnych składników. Każda partia jest dokładnie badana pod kątem czystości i skuteczności, aby zapewnić bezpieczeństwo i najwyższą jakość.

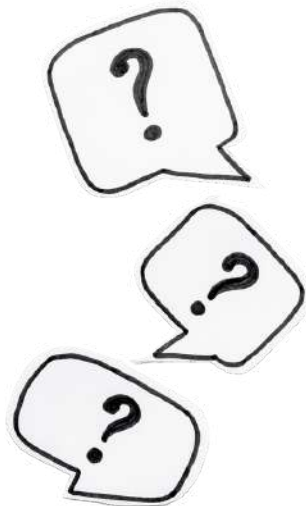


2. Jak wybrać odpowiednie suplementy dla siebie?

W e-booku przyporządkowałam suplementy do konkretnych układów organizmu, aby ułatwić Ci wybór. Jeśli masz wątpliwości, możesz też skontaktować się ze mną — pomogę dobrać najlepsze rozwiązanie!

3. Czy mogę kupić suplementy w cenie promocyjnej?

Tak! Kupując przez mój link partnerski, otrzymujesz specjalną zniżkę oraz status klienta VIP Nature's Sunshine. Dzięki temu możesz korzystać z atrakcyjniejszych cen i dodatkowych bonusów.

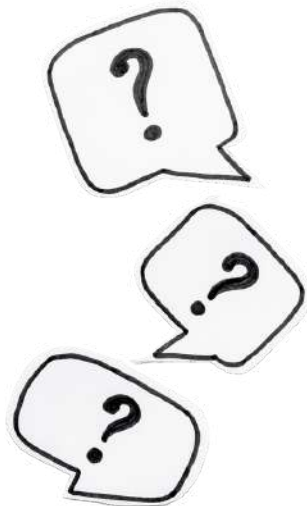


4. Czy suplementy mogą zastąpić zdrową dietę?

Nie. Suplementy wspierają organizm, ale nie zastępują zróżnicowanej i zdrowej diety. Są dodatkiem, który pomaga osiągnąć jeszcze lepsze rezultaty i uzupełnia ewentualne niedobory.

5. Czy można łączyć kilka suplementów jednocześnie?

Tak, wiele suplementów można łączyć dla synergicznego efektu. W e-booku opisałam, które produkty wspierają różne układy ciała – możesz komponować swój własny zestaw w zależności od potrzeb.



6. Jak długo stosować suplementy, aby zauważyć efekty?

Większość osób zauważa pierwsze efekty po 3–8 tygodniach regularnego stosowania. Wszystko zależy od stanu wyjściowego organizmu, stylu życia i konsekwencji w stosowaniu.

7. Czy są jakieś przeciwwskazania?

W przypadku chorób przewlekłych, ciąży, karmienia piersią lub przyjmowania leków warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą przed rozpoczęciem suplementacji.



CERTYFIKATY JAKOŚCI 🌿 ✨



CERTIFIED

NSF Certified
Niezależna certyfikacja bezpieczeństwa
produktów



TGA Certified
Rejestracja w australijskim urzędzie zdrowia



USDA Organic
Certyfikat organiczny dla naturalnych
składników



ISO 9001

ISO 17025
CERTIFIED

ISO 9001 / ISO 17025 Certified
Standardy jakości produkcji i badań
laboratoryjnych



ZAKOŃCZENIE

Gratuluję Ci podjęcia świadomej decyzji o zadbaniu o swoje zdrowie i dobre samopoczucie! 🙌

Twój organizm każdego dnia pracuje na pełnych obrotach — warto więc dać mu to, co najlepsze: naturalne wsparcie, najwyższej jakości składniki i troskę płynącą prosto z natury.

Mam nadzieję, że ten e-book stał się dla Ciebie przewodnikiem, który pomoże Ci lepiej zrozumieć potrzeby Twojego organizmu oraz dobrać suplementację dopasowaną do Twojego stylu życia.

Jeśli któryś z produktów Nature's Sunshine wzbudził Twoje zainteresowanie, serdecznie zapraszam Cię do zakupów przez mój link partnerski.

<https://pl5160404.e-naturessunshine.com/>

👉 Dzięki temu otrzymasz specjalną zniżkę i status **klenta VIP**, a dodatkowo wesprzesz moją misję szerzenia wiedzy o zdrowym stylu życia.

Pamiętaj — inwestycja w zdrowie to najlepszy prezent, jaki możesz sobie dać.

Dbaj o siebie, bo zasługujesz na to, co najlepsze! 🌱❤️

Do zobaczenia na Twojej zdrowej drodze!
Z serdecznymi pozdrowieniami,

M ARTA





CHCESZ WIĘCEJ WIEDZY I INSPIRACJI ?

Jeśli spodobał Ci się ten e-book,
serdecznie zapraszam Cię na moją stronę:

 www.lamiavita.pl

Znajdziesz tam moje autorskie e-booki, takie
jak:

“Odnowa biologiczna w aktywności
sportowej”



“Suplementy w sportach wytrzymałościowych”



“Fizjologia w górach wysokich. Metabolizm, aklimatyzacja i żywienie w warunkach wysokogórskich”



“Feederyzm.

Zaburzenia parafilne a konsekwencje zdrowotne
nadmiernego spożywania pokarmów”



“Aktywność sportowa
po urazie rdzenia kręgowego”



Kliknij i zobacz, co przygotowałam dla Ciebie!

Rozwijaj się ze mną — naturalnie i świadomie. 🌿❤️

Do zobaczenia na stronie
<https://lamiavita.pl/> !

MARTA

