

NÄRING OCH LIVSSTIL

LIVSSTILSFAKTORER	JA	NEJ	PRODUKTER	
Äter du mindre än 4 portioner grönsaker per dag?			Carotenoid Complex Flavonoid Complex Cruciferous Plus	Phytonutrienter
Äter du mindre än 3 portioner frukt per dag?				
Arbetar du i en miljö med kemikalier, avgaser etc				
Röker du eller utsätts du för passiv rökning?				
Äter du mindre än en portion med korsblommiga växter (tex broccoli, blomkål) eller grönsaker per dag?			Cruciferous Plus	
Äter du sojaprodukter?				
Äter du mindre än 4 portioner grönsaker och 3 portioner frukt per dag?			Multivitamin med järn: Formula IV ProVitality Plus	Multivitamin / mineral
Hoppar du ofta över måltider?				
Äter du snabbmat eller halvfabrikat regelbundet?				
Bantar du?				
Ägnar du dig åt hård fysisk träning?			Multivitamin utan järn: Formula IV Plus	
Röker du eller utsätts du för passiv rökning?				
Hoppar du ofta över måltider?			Vattenlösliga: Sust. Release Vit. C (depåtablett) All C (tuggtablett)	Antioxidanter
Äter du mindre än 4 portioner grönsaker och tre portioner frukt per dag?				
Bantar du?				
Äter du snabbmat eller halvfabrikat regelbundet?				
Röker du eller utsätts du för passiv rökning?				
Ägnar du dig åt hård fysisk träning?				
Äter du mindre än 3 portioner mejeriprodukter per dag?			Kal- Mag + D3	Spec.
Är du överkänslig eller allergisk mot mjölkprodukter?				
Äter du kött dagligen? (protein)			Nutrishake / GR2 Control	Protein
Äter du fisk dagligen? (protein)				
Äter du fisk dagligen? (Omega-3 fett)			Omega-3 Plus	Liper
Äter du fullkorn dagligen?			Tre-En-En	

Phytonutrienter = näring från växter tex frukter, bär och grönsaker

Portionsexempel

Grönsaker:

1 potatis, ½ kopp broccoli, ½ kopp spenat, 1/3 kopp ärtor

Frukt:

1 äpple, 1 apelsin, 3 aprikoser, 4-6 bitar torkad frukt, ca 20 druvor, gärna blå/röda

Bröd & Spannmålsprodukter:

1 skiva bröd -fullkorn, 1 kopp frukostflingor, 1 kopp kokt pasta

Mejeriprodukter

1 glas mjölk, 200 gr yoghurt, 40 gr ost