

ТОП 3 ДОБАВКИ ЗА ОБЩО ЗДРАВЕ

1) Витамин D3 (при реален дефицит/нисък статус)

- **Защо:** имунна функция, костно-мускулно здраве, общ риск профил; много хора са с ниски нива, особено есен/зима.
- **Как да подхождаш:** най-добре **след изследване** и план с лекар; прием с храна богата на здравословни мазнини.

2) Омега-3 (EPA/DHA)

- **Защо:** подкрепя за сърдечно-съдово и метаболитно здраве; полезно, ако не ядеш мазна риба редовно.
- **Как да избираш:** продукт с ясно посочени **EPA + DHA** (не само “fish oil”), добра чистота/контрол.

3) Магнезий (глицинат, бисглицинат или цитрат)

- **Защо:** нервно-мускулна функция, сън/релаксация (при част от хората), крампи/напрежение; често има недостатъчен прием с храната.
- **Как:** вечер е удобен прием; при чувствителен стомах глицинатът обикновено се понася по-добре.