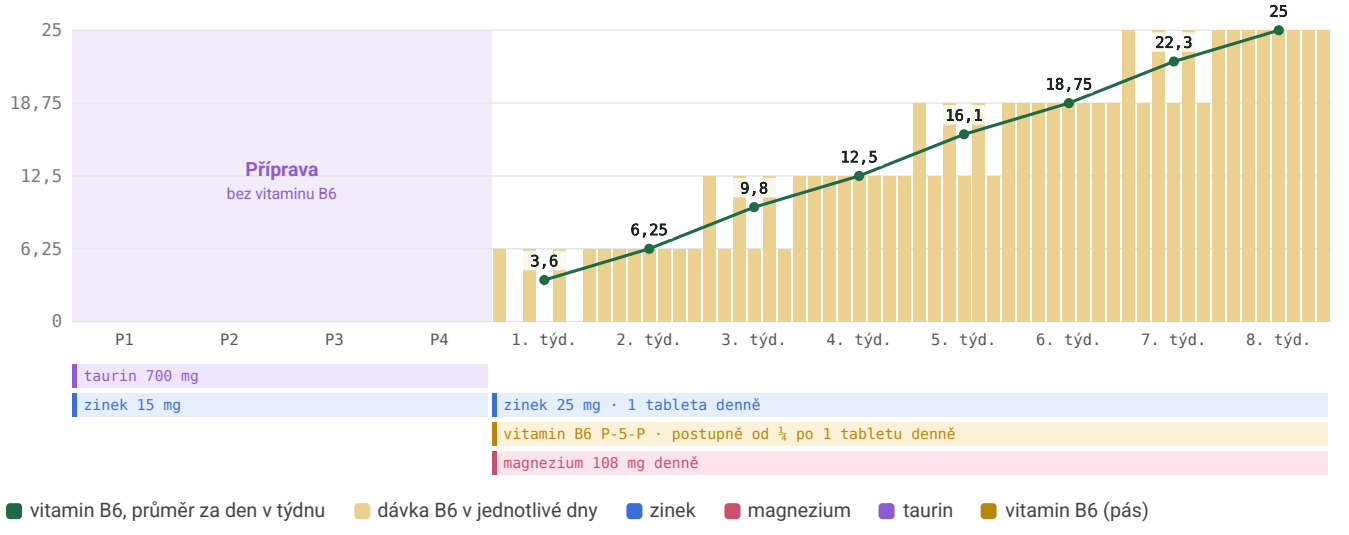
PSYLAB · STRESS SUPPORT

Vzorové užívání: zinek, magnezium a vitamin B6

Postupné zavádění vitaminu B6 (P-5-P) během 8 týdnů

B6 P-5-P: 1 tableta = **25 mg**, ¼ tablety = **6,25 mg** **Zinek chelát: 25 mg** denně
Magnezium: 108 mg denně
Před začátkem: **4 týdny přípravy** (taurin, zinek 15 mg), rozpis na 2. straně

Příprava a vitamin B6: průměrná denní dávka v jednotlivých týdnech



Týden	Vitamin B6 P-5-P	B6, průměr za den	Zinek chelát	Magnezium
1.	¼ každý druhý den	3,6 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg
2.	¼ denně	6,25 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg
3.	½ a ¼ střídavě	9,8 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg
4.	½ denně	12,5 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg
5.	¾ a ½ střídavě	16,1 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg
6.	¾ denně	18,75 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg
7.	1 a ¾ střídavě	22,3 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg
8.	1 tableta denně	25 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg

Jak číst sloupec „B6, průměr za den“: Jde o průměr za celý týden, protože v některých týdnech se dávka v jednotlivých dnech střídá. Tableta 25 mg se dělí na čtvrtiny, ¼ tablety je 6,25 mg. Hodnota 6,25 mg ve 2. týdnu tedy odpovídá ¼ tablety každý den. Při střídavém užívání se vyšší dávka užívá 1., 3., 5. a 7. den v týdnu.

Užívání

Tabletu B6 rozdělte děličem tablet. Zinek a magnezium užívejte s jídlem, nalačno může zinek vyvolat nevolnost. Nepřekračujte doporučenou denní dávku jednotlivých produktů.

Kdy se poradit s lékařem

Před užíváním, pokud užíváte léky, máte onemocnění ledvin nebo jiné zdravotní potíže. Při brnění či necitlivosti rukou a nohou, podrážděnosti nebo zažívacích potížích užívání přerušte a vyhledejte lékaře.

Doplňky stravy. Vzorové užívání je obecný příklad, nikoli individuální doporučení ani náhrada lékařské péče. Doplňky stravy nenahrazují pestrou a vyváženou stravu a zdravý životní styl. Nejsou určeny pro děti a osoby mladší 18 let, těhotné a kojící ženy. Uchovávejte mimo dosah dětí.

Bc. Andrej Lacko – PsyLab, IČO 57885753 · www.psylab.sk · PsyLab není poskytovatel zdravotní péče.

PSYLAB · STRESS SUPPORT

Rozpis po dnech

4 týdny přípravy, poté 8 týdnů postupného zavádění vitaminu B6

T taurin 1 kapsle (700 mg) Zn15 zinek chelát 15 mg Zn25 zinek chelát 25 mg Mg magnezium 108 mg

 žlutá část = počet čtvrtin tablety B6 (¼ = 6,25 mg)

Příprava 1 taurin · zinek 15 mg	den 1 T Zn15	den 2 T Zn15	den 3 T Zn15	den 4 T Zn15	den 5 T Zn15	den 6 T Zn15	den 7 T Zn15
Příprava 2 taurin · zinek 15 mg	den 8 T Zn15	den 9 T Zn15	den 10 T Zn15	den 11 T Zn15	den 12 T Zn15	den 13 T Zn15	den 14 T Zn15
Příprava 3 taurin · zinek 15 mg	den 15 T Zn15	den 16 T Zn15	den 17 T Zn15	den 18 T Zn15	den 19 T Zn15	den 20 T Zn15	den 21 T Zn15
Příprava 4 taurin · zinek 15 mg	den 22 T Zn15	den 23 T Zn15	den 24 T Zn15	den 25 T Zn15	den 26 T Zn15	den 27 T Zn15	den 28 T Zn15
1. týden B6: ¼ každý druhý den	den 29 6,25 Zn25 Mg	den 30 – Zn25 Mg	den 31 6,25 Zn25 Mg	den 32 – Zn25 Mg	den 33 6,25 Zn25 Mg	den 34 – Zn25 Mg	den 35 6,25 Zn25 Mg
2. týden B6: ¼ denně	den 36 6,25 Zn25 Mg	den 37 6,25 Zn25 Mg	den 38 6,25 Zn25 Mg	den 39 6,25 Zn25 Mg	den 40 6,25 Zn25 Mg	den 41 6,25 Zn25 Mg	den 42 6,25 Zn25 Mg
3. týden B6: ½ a ¼ střídavě	den 43 12,5 Zn25 Mg	den 44 6,25 Zn25 Mg	den 45 12,5 Zn25 Mg	den 46 6,25 Zn25 Mg	den 47 12,5 Zn25 Mg	den 48 6,25 Zn25 Mg	den 49 12,5 Zn25 Mg
4. týden B6: ½ denně	den 50 12,5 Zn25 Mg	den 51 12,5 Zn25 Mg	den 52 12,5 Zn25 Mg	den 53 12,5 Zn25 Mg	den 54 12,5 Zn25 Mg	den 55 12,5 Zn25 Mg	den 56 12,5 Zn25 Mg
5. týden B6: ¾ a ½ střídavě	den 57 18,75 Zn25 Mg	den 58 12,5 Zn25 Mg	den 59 18,75 Zn25 Mg	den 60 12,5 Zn25 Mg	den 61 18,75 Zn25 Mg	den 62 12,5 Zn25 Mg	den 63 18,75 Zn25 Mg
6. týden B6: ¾ denně	den 64 18,75 Zn25 Mg	den 65 18,75 Zn25 Mg	den 66 18,75 Zn25 Mg	den 67 18,75 Zn25 Mg	den 68 18,75 Zn25 Mg	den 69 18,75 Zn25 Mg	den 70 18,75 Zn25 Mg
7. týden B6: 1 a ¾ střídavě	den 71 25 Zn25 Mg	den 72 18,75 Zn25 Mg	den 73 25 Zn25 Mg	den 74 18,75 Zn25 Mg	den 75 25 Zn25 Mg	den 76 18,75 Zn25 Mg	den 77 25 Zn25 Mg
8. týden B6: 1 tableta denně	den 78 25 Zn25 Mg	den 79 25 Zn25 Mg	den 80 25 Zn25 Mg	den 81 25 Zn25 Mg	den 82 25 Zn25 Mg	den 83 25 Zn25 Mg	den 84 25 Zn25 Mg

Čísla pod kolečkem udávají mg vitaminu B6 v daný den. Týdny 1.–8. odpovídají tabulce na první straně.

Bc. Andrej Lacko – PsyLab, IČO 57885753 · www.psylab.sk · Vzorové užívání je obecný příklad, nikoli individuální doporučení.