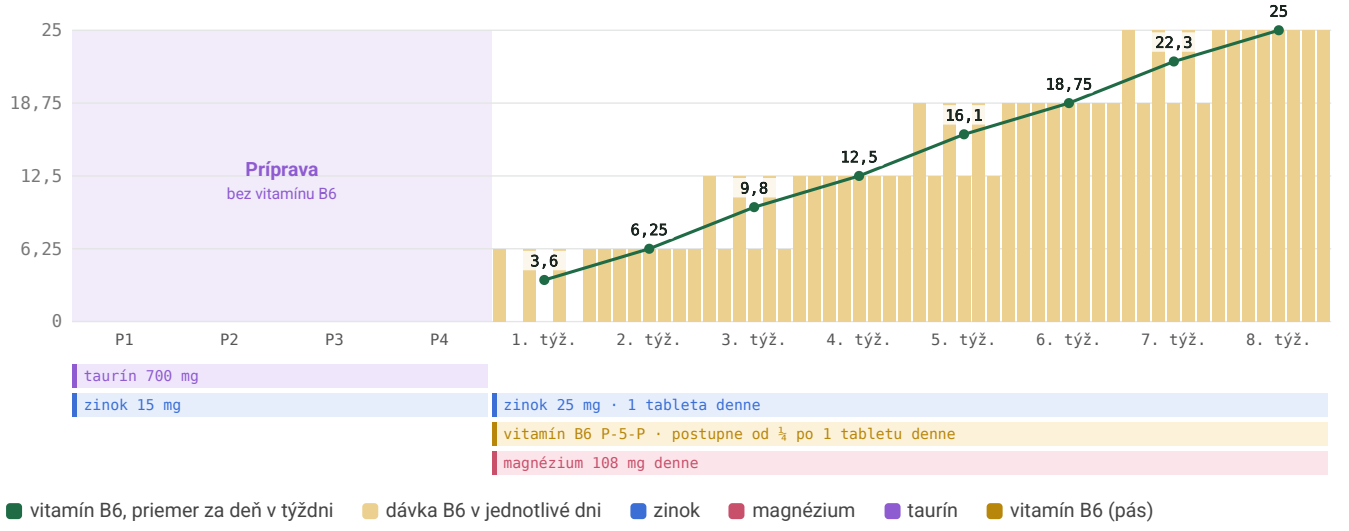
PSYLAB · STRESS SUPPORT

Vzorové užívanie: zinok, magnézium a vitamín B6

Postupné zavádzanie vitamínu B6 (P-5-P) počas 8 týždňov

B6 P-5-P: 1 tableta = **25 mg**, ¼ tablety = **6,25 mg** **Zinok chelát: 25 mg** denne
Magnézium: 108 mg denne
Pred začiatkom: **4 týždne prípravy** (taurín, zinok 15 mg), rozpis na 2. strane

Príprava a vitamín B6: priemerná denná dávka v jednotlivých týždňoch



Týždeň	Vitamín B6 P-5-P	B6, priemer za deň	Zinok chelát	Magnézium
1.	¼ každý druhý deň	3,6 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg
2.	¼ denne	6,25 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg
3.	½ a ¼ striedavo	9,8 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg
4.	½ denne	12,5 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg
5.	¾ a ½ striedavo	16,1 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg
6.	¾ denne	18,75 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg
7.	1 a ¾ striedavo	22,3 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg
8.	1 tableta denne	25 mg	1 tableta (25 mg)	108 mg

Ako čítať stĺpec „B6, priemer za deň“: Ide o priemer za celý týždeň, keďže v niektorých týždňoch sa dávka v jednotlivých dňoch strieda. Tableta 25 mg sa delí na štvrtiny, ¼ tablety je 6,25 mg. Hodnota 6,25 mg v 2. týždni teda zodpovedá ¼ tablety každý deň. Pri striedavom užívaní sa vyššia dávka užíva v 1., 3., 5. a 7. deň týždňa.

Užívanie

Tabletu B6 rozdeľte deličom tabliet. Zinok a magnézium užívajte s jedlom, nalačno môže zinok vyvolať nevoľnosť. Neprekračujte odporúčanú dennú dávku jednotlivých produktov.

Kedy sa poradiť s lekárom

Pred užívaním, ak užívate lieky, máte ochorenie obličiek alebo iné zdravotné ťažkosti. Pri brnení či necitlivosti rúk a nôh, podráždenosti alebo tráviacich ťažkostiach užívanie prerušte a vyhľadajte lekára.

Doplnky výživy. Vzorové užívanie je všeobecný príklad, nie individuálne odporúčanie ani náhrada lekárskej starostlivosti. Doplnky výživy nenahrádzajú pestrú a vyváženú stravu a zdravý životný štýl. Nie sú určené pre deti a osoby mladšie ako 18 rokov, tehotné a dojčiace ženy. Uchovávajte mimo dosahu detí.

Bc. Andrej Lacko – PsyLab, IČO 57885753 · www.psylab.sk · PsyLab nie je poskytovateľ zdravotnej starostlivosti.

PSYLAB · STRESS SUPPORT

Rozpis po dňoch

4 týždne prípravy, potom 8 týždňov postupného zavádzania vitamínu B6

T taurín 1 kapsula (700 mg) Zn15 zinok chelát 15 mg Zn25 zinok chelát 25 mg Mg magnézium 108 mg

 žltá časť = počet štvrtiniek tablety B6 (¼ = 6,25 mg)

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

Čísla pod kolieskom udávajú mg vitamínu B6 v daný deň. Týždne 1.–8. zodpovedajú tabuľke na prvej strane.

Bc. Andrej Lacko – PsyLab, IČO 57885753 · www.psylab.sk · Vzorové užívanie je všeobecný príklad, nie individuálne odporúčanie.