BIOCEN

Vitamínový ťahák

Jednoduchý systém, ktorý zapadá do tvojho každodenného života.

Ráno

Pred jedlom 06:00 - 08:00



Lipozomálny Vitamín C
IMUNITA
1 kapsula



B-Complex (Aktívne formy)
ENERGIA
1 kapsula

Po jedle 08:00 - 10:00



Vitamín D3 & K2 (MK-7)
IMUNITA
1 kapsula
*užívať s jedlom, ideálne s tukmi.



Magnézium ENERGIA malát
ENERGIA
2 kapsuly

Večer

Pred jedlom 17:00 - 19:00



Zinok bisglycinát (chelát)
IMUNITA
1 kapsula

Po jedle 18:00 - 20:00



Omega 3 z Nórska
ROVNOVÁHA
2 kapsuly
*užívať s jedlom, ideálne s tukmi.

Pred spaním 20:00 - 22:00



Magnézium SPÁNOK bisglycinát (chelát)
SPÁNOK
2 kapsuly
*brať ideálne 30 až 60 min pred spaním.

BIOCEN

Každý produkt má svoj dôvod



Lipozomálny Vitamín C

RÁNO (PRED JEDLOM) IMUNITA

Keď si unavený a máš pocit, že na teba „niečo lezie“, vitamín C je každodenná podpora imunity a regenerácie. Lipozomálna forma má vysokú biologickú dostupnosť, takže ho telo využije efektívnejšie.

- **Hodí sa** k železu, z jedla (strukoviny, špenát, mäso) aj z doplnku. Vitamín C pomáha telu železo lepšie vstrebať.
- **Nekombinuj** s medľou, vysoké dávky vitamínu C môžu znižovať jej vstrebávanie. Daj si ju s odstupom.



B-Complex (Aktívne formy)

RÁNO (PRED JEDLOM) ENERGIA

Keď ti chýba energia alebo sústredenie, vitamíny skupiny B pomáhajú telu zvládať každodenné tempo. Podporujú energetický metabolizmus, nervový systém aj mentálnu výkonnosť.

- **Hodí sa** k vitamínu C, oba sa rozpúšťajú vo vode, takže ich môžeš užiť spolu ráno nalačno.



Vitamín D3 & K2 (MK-7)

RÁNO (PO JEDLE) IMUNITA

Silná denná dvojka pre imunitu a kosti. Vitamín D podporuje imunitu, svaly a vstrebávanie vápnika, K2 pomáha nasmerovať vápnik tam, kam patrí, do kostí.

- **Hodí sa** k horčíku (malát), telo ho potrebuje na využitie vitamínu D.
- **Nekombinuj** s vysokou dávkou vitamínu E, môže oslabovať účinok K2.



Magnézium ENERGIA malát

RÁNO (PO JEDLE) ENERGIA

Horčík na aktívnu časť dňa, keď sa ráno nevieš nakopnúť. Podporuje tvorbu energie v bunkách a pomáha pri únave aj vyššej fyzickej či mentálnej záťaži.

- **Hodí sa** k vitamínu D3 a B6, navzájom sa dopĺňajú a B6 pomáha horčíku dostať sa do buniek.
- **Nekombinuj** so zinkom, vápnikom ani železom, súťažia o vstrebávanie, daj si ich v inom čase.



Zinok bisglycinát (chelát)

VEČER (PRED JEDLOM) IMUNITA

Keď bývaš často chorý alebo sa telo regeneruje pomalšie, zinok je jeden z kľúčových minerálov. Podporuje imunitu, zdravie pokožky, vlasov a nechtov.

- **Hodí sa** k rannému vitamínu C, aj keď ich užívaš v inom čase, v tele sa dopĺňajú a spolu tvoria dobrý imunitný základ.
- **Nekombinuj** so železom, vápnikom ani horčíkom, preto je v ťaháku zvlášť, pred večerou.



Omega 3 z Nórska

VEČER (PO JEDLE) ROVNOVÁHA

Zdravé tuky, ktoré podporujú srdce, cievy, mozog aj oči. Základ, ktorý dáva zmysel, ak málo ješ ryby alebo máš hlavu plnú povinností.

- **Hodí sa** k vitamínu D3 a E, D3 sa s ňou lepšie vstrebe, vitamín E chráni omega-3 tuky pred oxidáciou.
- **Nekombinuj** s vysokou dávkou vitamínu A, Omega 3 z rýb ho môže obsahovať a dávky by sa sčítali.



Magnézium SPÁNOK bisglycinát (chelát)

VEČER (PRED SPANÍM) SPÁNOK

Horčík na upokojenie a regeneráciu, keď večer nevieš vypnúť. Pomáha uvoľniť telo aj nervový systém a podporuje kvalitnejší spánok.

- **Hodí sa** k večernej rutine, ideálne 30 až 60 minút pred spaním.
- **Nekombinuj** so zinkom ani vápnikom, súťažia o vstrebávanie. Zinok si daj už pred večerou.



Biocen Pillbox

Maj svoj systém zdravia vždy po ruke.

Časy a kombinácie v ťaháku sú naše odporúčanie, aby sa ti vitamíny ľahko zapamätali. Kľudne si ich prispôsob svojmu dňu.

Budujme zdravie spolu