

## Einnahmeplanung

| SUPPLEMENT             | ZEITPUNKT / MAHLZEIT                             | KOMBINATION / ABSTAND                                                |
|------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Vitamin D3 + K2        | Morgens, mit fetthaltiger Mahlzeit               | mit Omega-3 möglich                                                  |
| Vitamin C              | Morgens, mittags                                 | mit Zink, Kollagen, Aminosäuren möglich                              |
| Omega-3                | Morgens, mittags, abends, mit Mahlzeit           | mit Vitamin D/K möglich                                              |
| Magnesium              | Abends, ggf. vor Schlafen, nach Aktivität        | Abstand zu Zink / Calcium 2-3 h                                      |
| Zink                   | Morgens oder nachmittags, mit Mahlzeit           | zusammen mit Vitamin C, Abstand zu Magnesium / Calcium / Eisen 2-3 h |
| Aminosäuren / Kollagen | Morgens, mittags, abends, vor und nach Aktivität | zusammen mit Vitamin C                                               |