

Empfohlene Nahrungsergänzungsmittel für Männer ab 50

Nahrungsergänzungsmittel	Wirkung	Empfohlene Einnahme
Vitamin D	Unterstützt das Immunsystem, stärkt Knochen und Muskeln	1.000-2.000 I.E. täglich (nach Bluttest)
Omega-3-Fettsäuren	Fördert Herzgesundheit und reduziert Entzündungen	1-2 g täglich (EPA und DHA kombiniert)
Vitamin B12	Verbessert Energielevel und unterstützt Nervenfunktion	500-1.000 µg täglich (bei Mangel)
Zink	Stärkt das Immunsystem, fördert Hautgesundheit	10-20 mg täglich
Magnesium	Unterstützt Muskelfunktion und beugt Krämpfen vor	300-400 mg täglich
Kollagen	Verbessert Hautelastizität und Gelenkgesundheit	5-10 g täglich
Sägepalmenextrakt	Unterstützt Prostatagesundheit	320 mg täglich (Extrakt)
Coenzym Q10	Steigert Energieproduktion in den Zellen	100-200 mg täglich
Maca	Erhöht Energie, fördert Hormonbalance und Ausdauer	1-3 g täglich
Vitamin C	Stärkt das Immunsystem, unterstützt Kollagenbildung und	75-200 mg täglich (je nach Bedarf)

Weitere Informationen auf AlphaAge.de