

## Niveau 1

**N1 / Geen klachten** = Multi Health Support Gold/ Krill Gold/ D3 Gold

**Klachten/ doel: klachten zijn afwezig, doel is basis ondersteuning.**

Daarom wordt de basis suppletie Multi Health Support Gold, Krill Gold en D3 Gold als aanvulling op de voeding geadviseerd.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: 1-3 uur/ week.**

Er wordt geen overige suppletie geadviseerd.

**N1/ Afvallen** = Metabolism Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/ Detox Power Gold

**Klachten/ doel: afvalproces ondersteunen en evt. de detoxificatie ondersteunen.**

Als basis suppletie wordt Krill Gold en D3 Gold geadviseerd.

Om het afvalproces te ondersteunen wordt Metabolism Gold geadviseerd, welke tevens voldoende vitamines & mineralen bevat om niet per se de Multi Health Support Gold te hoeven adviseren. Indien er detoxificatie klachten optreden zoals hoofdpijn, gewrichtspijn en vermoeidheid, kan de Detox Power Gold worden geadviseerd. Dit ondersteunt de lever bij het omzetten van schadelijke stoffen welke over het algemeen meer aanwezig zijn naarmate het overgewicht groter is.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: 1-3 uur/ week.**

Er wordt geen extra suppletie geadviseerd.

**N1/ Spierfuncties & gewrichten** = Joint Support Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/ Magnesium Gold

**Klachten/ doel: spierfunctie & gewrichten ondersteunen.**

De prioriteit ligt hier bij de klacht, waardoor de Multi Health Support in dit geval niet per se wordt geadviseerd.

De Joint Support Gold wordt geadviseerd en evt. Magnesium Gold ter ondersteuning van de spierfunctie en gewrichten.

Daarnaast wordt Krill Gold geadviseerd omdat omega-3 vetzuren een positieve werking hebben op het remmen van ontsteking.

D3 Gold is tevens goed voor de spieren.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: 1-3 uur/ week.**

Er wordt geen extra suppletie geadviseerd.

**N1/Stress & slecht slapen** = Krill Gold/ D3 Gold/ ProNite Gold/ Magnesium Gold/ (B12 Gold)

**Klachten/ doel: stress/ slecht slapen verbeteren.**

De basis suppletie Krill Gold en D3 Gold wordt geadviseerd.

De prioriteit ligt hier bij de klacht, waardoor de Multi Health Support in dit geval niet per se wordt geadviseerd.

In dit geval wordt de Pronite Gold geadviseerd, welke een ontspannende werking heeft en de slaapbereidheid bevordert.

D3 Gold draagt daarnaast bij aan het ontspannen van de spieren, hetgeen een positief effect heeft op stressreductie en op slaap.

Krill Gold draagt bij aan een goede hartfunctie, hetgeen ondersteund kan worden bij stress. Magnesium Gold draagt bij aan de energieproductie en is goed bij vermoeidheid. B12 Gold kan eventueel bij vermoeidheidsklachten worden geadviseerd.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: 1-3 uur/ week.**

Er wordt geen extra suppletie geadviseerd.

**N1/ Weerstand** = Krill Gold/ D3 Gold/ Zink Gold/ Vit. C1000 Gold

**Klachten/ doel: weerstand ondersteunen.**

De prioriteit ligt bij de klacht, waardoor de Multi Health Support niet per se wordt geadviseerd. De combinatie van Krill Gold, D3 Gold, Zink Gold en vit. C1000 Gold wordt geadviseerd om het immuunsysteem te versterken.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: 1-3 uur/ week.**

Er wordt geen extra suppletie geadviseerd.

**N1/ Maag-darmklachten** = Krill Gold/ D3 Gold/ Probioticum Gold/ L-Glutamine Complex Gold

**Klachten/ doel: maag-darmklachten reduceren.**

De prioriteit ligt bij de klacht, waardoor de Multi Health Support niet per se wordt geadviseerd. Probioticum Gold wordt geadviseerd, om de darmflora te versterken. Krill Gold wordt hierbij geadviseerd omdat het een synergistische werking heeft met het probioticum, de omega-3 vetzuren zorgen voor een betere aanhechting van de probiotica aan de darmwand. D3 Gold ondersteunt de barrière functie van de darmwand. Indien er sprake is van het 'Leaky gut' syndroom kan L-glutamine Complex Gold worden geadviseerd.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: 1-3 uur/ week.**

Er wordt geen extra suppletie geadviseerd.

## Niveau 2

**N2 /Geen klachten** = Multi Health Support Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/ Whey Recovery Gold

**Klachten/ doel: klachten zijn afwezig, doel is basis ondersteuning.**

Daarom wordt de basis suppletie Multi Health Support Gold, Krill Gold en D3 Gold als aanvulling op de voeding geadviseerd.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: 3-8 uur/ week actief.**

Whey Recovery Gold wordt geadviseerd voor een goed herstel van spieren en het lichaam.

**N2/ Afvallen** = Metabolism Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/ Whey Recovery Gold

**Klachten/ doel: afvalproces ondersteunen en evt. de detoxificatie ondersteunen.**

Als basis suppletie wordt Krill Gold en D3 Gold geadviseerd. Om het afvalproces te ondersteunen wordt Metabolism Gold geadviseerd, welke tevens voldoende vitamines & mineralen bevat om niet per se de Multi Health Support Gold te hoeven adviseren. De Detox Power Gold wordt niet per se geadviseerd omwille van het feit dat het lichaam bij een inspanningsniveau N2 over het algemeen beter in staat is zichzelf beter te ontgiften.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: 3-8 uur/ week actief.**

Whey Recovery Gold wordt geadviseerd voor een goed herstel van spieren en het lichaam.

**N2/ Spierfunctie & gewrichten** = Joint Support Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/  
Magnesium Gold/ Whey Recovery Gold

**Klachten/ doel: spierfunctie & gewrichten ondersteunen.**

De prioriteit ligt hier bij de klacht, waardoor de Multi Health Support in dit geval niet per se wordt geadviseerd.

Joint Support Gold wordt geadviseerd en evt. Magnesium Gold ter ondersteuning van de spierfunctie en gewrichten.

Daarnaast wordt Krill Gold geadviseerd omdat omega-3 vetzuren een positieve werking hebben op het remmen van ontsteking.

D3 Gold is tevens goed voor de spieren.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: 3-8 uur/ week actief.**

Whey Recovery Gold wordt geadviseerd voor een goed herstel van spieren en het lichaam.

**N2/ Stress en slecht slapen** = Krill Gold/ D3 Gold/ ProNite Gold/ Magnesium Gold/  
Whey Recovery Gold/ B12 Gold

**Klachten/ doel: stress/ slecht slapen verbeteren.**

De basis suppletie Krill Gold, D3 Gold wordt geadviseerd.

De prioriteit ligt hier bij de klacht, waardoor de Multi Health Support in dit geval niet per se wordt geadviseerd.

Pronite Gold geadviseerd, welke een ontspannende werking heeft en de slaapbereidheid bevordert.

Vit. D draagt daarnaast bij aan het ontspannen van de spieren, hetgeen een positief effect heeft op stressreductie en op slaap.

Krill draagt bij aan een goede hartfunctie, hetgeen ondersteund kan worden bij stress. Magnesium draagt bij aan de energieproductie en is goed bij vermoeidheid.

B12 kan bij belemmerende vermoeidheidsklachten worden geadviseerd.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: 3-8 uur/ week actief.**

Whey Recovery Gold wordt geadviseerd voor een goed herstel van spieren en het lichaam.

**N2/ Weerstand** = Krill Gold/ D3 Gold/ Zink Gold/ Whey Recovery Gold/ L-Glutamine Complex Gold

**Klachten/ doel: weerstand ondersteunen.**

De basis suppletie Krill Gold en D3 Gold wordt geadviseerd.

De prioriteit ligt bij de klacht, waardoor de Multi Health support Gold niet per se wordt geadviseerd.

Zink Gold heeft preventief een hogere werkzaamheid dan C1000 Gold. C1000 Gold heeft een hogere werkzaamheid indien ziekte zich al openbaart.

L-glutamine Gold wordt geadviseerd omdat het een brandstof is, voor de aanmaak van specifieke anti-lichamen in de slijmvlieslaag van de darmwand. Dit draagt bij aan de werking van het immuun-systeem.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: 3-8 uur/ week actief.**

Whey Recovery Gold wordt geadviseerd voor een goed herstel van spieren en het lichaam.

**N2/ Maagdarmklachten** = Probioticum Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/  
Whey Recovery Gold/ L-Glutamine Complex Gold

**Klachten/ doel: maag-darmklachten reduceren.**

De prioriteit ligt bij de klacht, waardoor de Multi Health Support niet per se wordt geadviseerd.

Daarom wordt Probioticum Gold geadviseerd, om de darmflora te versterken.

Krill Gold wordt hierbij geadviseerd omdat het een synergistische werking heeft met het probioticum,

de omega-3 vetzuren zorgen voor een betere aanhechting van de probiotica aan de darmwand. D3 Gold ondersteunt de barrière functie van de darmwand. Indien er sprake is van het 'Leaky gut' syndroom kan L-glutamine Gold worden geadviseerd.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: 3-8 uur/ week actief.**

Whey Recovery Gold wordt geadviseerd voor een goed herstel van spieren en het lichaam.

## Niveau 3

**N3/Geen klachten** = Multi Health Support Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/ Whey Recovery Gold/ Cafeïne Gold/ Magnesium Gold/ (Natrium Bicarbonaat Gold)

**Klachten/ doel: klachten zijn afwezig, doel is basis ondersteuning.**

Daarom wordt de basis suppletie Multi Health Support Gold, Krill Gold en D3 Gold als aanvulling op de voeding geadviseerd.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: >8 uur/ week.**

Whey Recovery Gold wordt geadviseerd voor een goed herstel van spieren en het lichaam.

Magnesium Gold wordt geadviseerd vanwege een hogere magnesium behoefte bij een inspanningsniveau N3, daar voeding alleen vaak niet toereikend genoeg is.

Cafeïne Gold wordt geadviseerd voor een grotere alertheid, coördinatie en focus, bij bijvoorbeeld wedstrijden.

Natrium Bicarbonaat Gold kan worden geadviseerd om prestaties bij intensieve inspanningen (tot max. 1 uur) te verbeteren, doordat het de verzuring in de spieren tegengaat.

**N3/ Afvallen** = Metabolism Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/ Whey Recovery Gold/ Cafeïne Gold/ Magnesium Gold/ (Natrium Bicarbonaat Gold)

**Klachten/ doel: afvalproces ondersteunen en evt. de detoxificatie ondersteunen.**

Als basis suppletie worden de Krill Gold en D3 Gold geadviseerd.

Om het afvalproces te ondersteunen wordt Metabolism Gold geadviseerd, welke tevens voldoende vitamines & mineralen bevat om niet per se de Multi Health Support Gold te hoeven adviseren.

De Detox Power Gold wordt niet per se geadviseerd omwille van het feit dat het lichaam bij een inspanningsniveau N2 over het algemeen beter in staat is zichzelf beter te ontgiften.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: >8 uur/ week.**

Magnesium Gold wordt geadviseerd vanwege een hogere magnesium behoefte bij een inspanningsniveau N3, daar voeding alleen vaak niet toereikend genoeg is.

Whey Recovery Gold wordt geadviseerd voor een goed herstel van spieren en het lichaam.

Cafeïne Gold wordt geadviseerd voor een grotere alertheid, coördinatie en focus, bij bijvoorbeeld wedstrijden.

Natrium Bicarbonaat Gold kan worden geadviseerd om prestaties bij intensieve inspanningen (tot max. 1 uur) te verbeteren, doordat het de verzuring in de spieren tegengaat.

**N3/Spierfunctie & gewrichten** = Krill Gold/ D3 Gold/ Magnesium Gold/ Joint Support Gold/ Whey Recovery Gold/ Cafeïne Gold/ (Natrium Bicarbonaat Gold)

**Klachten/ doel: spierfunctie & gewrichten ondersteunen.**

De prioriteit ligt hier bij de klacht, waardoor de Multi Health Support in dit geval niet per se wordt geadviseerd.

Daarom wordt de Joint Support Gold geadviseerd en evt. Magnesium Gold ter ondersteuning van de spierfunctie en gewrichten.

Daarnaast wordt Krill Gold geadviseerd omdat omega-3 vetzuren een positieve werking hebben op het remmen van ontsteking.

D3 Gold is tevens goed voor de spieren.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: >8 uur/ week.**

Whey Recovery Gold wordt geadviseerd voor een goed herstel van spieren en het lichaam.

Magnesium Gold wordt geadviseerd vanwege een hogere magnesium behoefte bij een inspanningsniveau N3, daar voeding alleen vaak niet toereikend genoeg is.

Cafeïne Gold wordt geadviseerd voor een grotere alertheid, coördinatie en focus, bij bijvoorbeeld wedstrijden.

Natrium Bicarbonaat Gold kan worden geadviseerd om prestaties bij intensieve inspanningen (tot max. 1 uur) te verbeteren, doordat het verzuring in de spieren tegengaat.

**N3/ Stress en slecht slapen** = ProNite Gold/ D3 Gold/ Magnesium Gold/ Krill Gold/ Whey Recovery Gold/ (Natrium Bicarbonaat Gold) / (B12 Gold)

**Klachten/ doel: stress/ slecht slapen verbeteren.**

De basis suppletie Krill Gold en D3 Gold wordt geadviseerd.

De prioriteit ligt hier bij de klacht, waardoor de Multi Health Support in dit geval niet per se wordt geadviseerd.

Pronite Gold wordt geadviseerd, welke een ontspannende werking heeft en de slaapbereidheid bevordert.

D3 Gold draagt daarnaast bij aan het ontspannen van de spieren, hetgeen een positief effect heeft op stressreductie en op slaap.

Krill Gold draagt bij aan een goede hartfunctie, hetgeen ondersteund kan worden bij stress. Magnesium Gold draagt bij aan de energieproductie en is goed bij vermoeidheid.

B12 Gold kan eventueel bij vermoeidheidsklachten worden geadviseerd.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: >8 uur/ week.**

Whey Recovery Gold wordt geadviseerd voor een goed herstel van spieren en het lichaam.

Magnesium Gold wordt geadviseerd vanwege een hogere magnesium behoefte bij een inspanningsniveau N3, daar voeding alleen vaak niet toereikend genoeg is.

Natrium Bicarbonaat Gold kan worden geadviseerd om prestaties bij intensieve inspanningen (tot max. 1 uur) te verbeteren, doordat het verzuring in de spieren tegengaat.

Cafeïne Gold wordt niet geadviseerd i.v.m. het slecht slapen.

**N3/ Weerstand** = Krill Gold/ D3 Gold/ Zink Gold/ Whey Recovery Gold/ L-Glutamine Complex Gold/ Cafeïne Gold/ Magnesium Gold/ (Natrium Bicarbonaat Gold)

**Klachten/ doel: weerstand ondersteunen.**

De basis suppletie Krill Gold en D3 Gold wordt geadviseerd.

De prioriteit ligt bij de klacht, waardoor de Multi Health Support Gold niet per se wordt geadviseerd.

Zink Gold heeft preventief een hogere werkzaamheid dan C1000 Gold. C1000 Gold heeft een hogere werkzaamheid indien ziekte zich al openbaart.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: >8 uur/ week actief.**

Magnesium Gold wordt geadviseerd vanwege een hogere magnesium behoefte bij een inspanningsniveau N3, daar voeding alleen vaak niet toereikend genoeg is.

Whey recovery Gold wordt Gold geadviseerd voor een goed herstel van spieren en het lichaam.

Cafeïne Gold wordt geadviseerd voor een grotere alertheid, coördinatie en focus, bij bijvoorbeeld wedstrijden.

L-glutamine Gold wordt geadviseerd omdat het een brandstof is, voor de aanmaak van specifieke

anti-lichamen in de slijmvlieslaag van de darmwand. Dit draagt bij aan de werking van het immuun-systeem.

Natrium Bicarbonaat Gold kan worden geadviseerd om prestaties bij intensieve inspanningen (tot max. 1 uur) te verbeteren, doordat het de verzuring in de spieren tegengaat.

**N3/ Maagdarmklachten** = Probioticum Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/ Whey Recovery Gold/ L-Glutamine Complex Gold/ Magnesium Gold

**Klachten/ doel: maag-darmklachten reduceren.**

De prioriteit ligt bij de klacht, waardoor de Multi Health Support niet per se wordt geadviseerd. Probioticum Gold geadviseerd, om de darmflora te versterken.

Krill Gold wordt hierbij geadviseerd omdat het een synergistische werking heeft met het probioticum, de omega-3 vetzuren zorgen voor een betere aanhechting van de probiotica aan de darmwand.

D3 Gold ondersteunt de barrière functie van de darmwand.

Indien er sprake is van het 'Leaky gut' syndroom kan L-glutamine Gold worden geadviseerd.

**Inspanningsniveau/ activiteiten level: 3-8 uur/ week actief.**

Magnesium Gold wordt geadviseerd vanwege een hogere magnesium behoefte bij een inspanningsniveau N3, daar voeding alleen vaak niet toereikend genoeg is.

Whey Recovery Gold wordt geadviseerd voor een goed herstel van spieren en het lichaam.

Natrium Bicarbonaat Gold en Cafeïne Gold worden niet geadviseerd i.v.m. de invloed op eventuele maag-darmklachten.