

KRACHTSPORTER

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, 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.

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 en slecht slapen = Krill Gold/ D3 Gold/ ProNite Gold/ Magnesium 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 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 bij belemmerende 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/ BCAA Complex Gold

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

Daarom wordt de basis suppletie Multi Health Support Gold, Krill Gold, 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. BCAA Gold wordt geadviseerd omdat deze aminozuren direct betrokken zijn bij de eiwitsynthese en adaptatie processen (voortraining) ondersteunen.

N2/Afvallen = Metabolism Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/ Whey Recovery Gold/ BCAA Complex 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. 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. BCAA Gold wordt geadviseerd omdat deze aminozuren direct betrokken zijn bij de eiwitsynthese en adaptatie processen (voortraining) ondersteunen.

N2/ Spierfunctie en gewrichten = Joint Support Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/ Magnesium Gold/ Whey Recovery Gold/ BCAA Complex 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.

BCAA Gold wordt geadviseerd omdat deze aminozuren direct betrokken zijn bij de eiwitsynthese en adaptatie processen (voortraining) ondersteunen.

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 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 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.

De prioriteit ligt hier bij de klacht, waardoor BCAA Gold in dit geval niet per se wordt geadviseerd.

N2/ Weerstand = Krill Gold/ D3 Gold/ Zink Gold/ Whey Recovery Gold/ BCAA Complex Gold

Klachten/ doel: weerstand ondersteunen.

De basis suppletie Krill Gold, 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: 3-8 uur/ week actief.

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

BCAA Gold wordt geadviseerd omdat deze aminozuren direct betrokken zijn bij de eiwitsynthese en adaptatie processen (voortraining) ondersteunen.

N2/ Maagdarmklachten = Probioticum Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/ Whey Recovery Gold/ BCAA Complex 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: 3-8 uur/ week actief.

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

BCAA Gold wordt geadviseerd omdat deze aminozuren direct betrokken zijn bij de eiwitsynthese en adaptatie processen (voortraining) ondersteunen.

Niveau 3

N3/ Geen klachten = Multi Health Support Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/ Whey Recovery Gold/ BCAA Complex Gold/ Magnesium Gold/ Beta Alanine Gold of Creatine Complex Gold

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

Daarom wordt de basis suppletie Multi Health Support Gold, Krill Gold, 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.

BCAA Gold wordt geadviseerd omdat deze aminozuren direct betrokken zijn bij de eiwitsynthese en adaptatie processen (voortraining) ondersteunen.

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

Beta alanine Gold wordt geadviseerd bij: zwemmen (korte nummers), sprinten (800- 1500 m.), tennis.

Creatine Complex Gold wordt geadviseerd bij: fitness, crossfit, gewichtheffen, vechtsport, boksen, turnen. Houdt rekening met gewichtstoename bij sporten met gewichtsklasse.

N3/Afvallen = Metabolism Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/ Whey Recovery Gold/ BCAA Complex Gold/ Magnesium Gold/ Beta Alanine Gold of Creatine Complex 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.

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.

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

BCAA Gold wordt geadviseerd omdat deze aminozuren direct betrokken zijn bij de eiwitsynthese en adaptatie processen (voortraining) ondersteunen.

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

Beta alanine Gold wordt geadviseerd bij: zwemmen (korte nummers), sprinten (800- 1500 m.), tennis.

Creatine Complex Gold wordt geadviseerd bij: fitness, crossfit, gewichtheffen, vechtsport, boksen, turnen. Houdt rekening met gewichtstoename bij sporten met gewichtsklasse.

N3/ Spierfunctie en gewrichten = Joint Support Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/ Magnesium Gold/ Whey Recovery Gold/ BCAA Complex Gold/ Beta Alanine Gold of Creatine Complex 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: >8 uur/ week.

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

BCAA Gold wordt geadviseerd omdat deze aminozuren direct betrokken zijn bij de eiwitsynthese en adaptatie processen (voortraining) ondersteunen.

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

Beta alanine Gold wordt geadviseerd bij: zwemmen (korte nummers), sprinten (800- 1500 m.), tennis.

Creatine Complex Gold wordt geadviseerd bij: fitness, crossfit, gewichtheffen, vechtsport, boksen, turnen. Houdt rekening met gewichtstoename bij sporten met gewichtsklasse.

N3 / Stress en slecht slapen = Krill Gold/ D3 Gold/ ProNite Gold/ Magnesium Gold/ Whey Recovery Gold/ Beta Alanine Gold of Creatine Complex 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 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 bij belemmerende 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.

Beta alanine Gold wordt geadviseerd bij: zwemmen (korte nummers), sprinten (800- 1500 m.), tennis.

Creatine Complex Gold wordt geadviseerd bij: fitness, crossfit, gewichtheffen, vechtsport, boksen, turnen. Houdt rekening met gewichtstoename bij sporten met gewichtsklasse.

De prioriteit ligt hier bij de klacht, waardoor BCAA Gold niet per se wordt geadviseerd.

N3/ Weerstand = Krill Gold/ D3 Gold/ Zink Gold/ Whey Recovery Gold/ BCAA Complex Gold/ Magnesium Gold/ Beta Alanine Gold of Creatine Complex Gold

Klachten/ doel: weerstand ondersteunen.

De basis suppletie Krill Gold, D3 Gold wordt geadviseerd.

De prioriteit ligt bij de klacht.

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

De Multi Health Support wordt niet per se wordt geadviseerd om zo de hoeveelheid producten beperkt te houden.

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.

BCAA Gold wordt geadviseerd omdat deze aminozuren direct betrokken zijn bij de eiwitsynthese en adaptatie processen (voortraining) ondersteunen.

Beta alanine Gold wordt geadviseerd bij: zwemmen (korte nummers), sprinten (800- 1500 m.), tennis.

Creatine Complex Gold wordt geadviseerd bij: fitness, crossfit, gewichtheffen, vechtsport, boksen, turnen. Houdt rekening met gewichtstoename bij sporten met gewichtsklasse.

N3/ Maag-darmklachten = Probioticum Gold/ Krill Gold/ D3 Gold/ Whey Recovery Gold/ BCAA Complex Gold/ Magnesium Gold/ Beta Alanine Gold of Creatine Complex 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 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.

Cafeïne Gold wordt niet geadviseerd i.v.m. de invloed op eventuele maag-darmklachten

BCAA Gold wordt geadviseerd omdat deze aminozuren direct betrokken zijn bij de eiwitsynthese en adaptatie processen (voortraining) ondersteunen.

Beta alanine Gold wordt geadviseerd bij: zwemmen (korte nummers), sprinten (800- 1500 m.), tennis.

Creatine Complex Gold wordt geadviseerd bij: fitness, crossfit, gewichtheffen, vechtsport, boksen, turnen. Houdt rekening met gewichtstoename bij sporten met gewichtsklasse.