Kroppen behöver tillräckligt av vissa ämnen varje dag för att fungera normalt och optimalt. Men på grund av ökad näringsbrist i odlingsjord och kost är det mycket vanligt att människor har brist på viktiga ämnen.

Att testa sig är rekommenderat, annars kan man ta tillskott mot symtom.

Magnesium är en mineral som kroppen behöver tillräckligt av varje dag.

En blandning av flera sorters Magnesium är rekommenderat för att säkerställa upptag.

Ta på kvällen för att somna och sova bättre, eller på morgonen för dess andra effekter under dagen.

Magnesium kan till exempel hjälpa mot

- Sömnbesvär
- Stress och oro
- Muskelkramper
- Huvudvärk
- Högt blodtryck

Essentiella Aminosyror (EAA) behöver kroppen tillräckligt av varje dag.

EAA kan till exempel hjälpa med

- Stress och ångesttolerans
- Energi
- Fokus
- Återhämtning
- Muskeluppbyggnad

L-Teanin är en aminosyra som höjer och balanserar serotonin och dopamin.

L-Teanin kan hjälpa mot

- Sömnbesvär
- Ångest och rastlöshet
- Stress och oro
- Svårigheter med fokus och koncentration

Jag rekommenderar de här produkterna på grund av deras effektivitet.

Magnesium – Trippel Magnesium – av Healthwell

EAA – Amino Tabletter – av Better You

L-Teanin – L-Teanin 100 – av Healthwell

Börja alltid med lägsta möjliga dos och höj tills önskad effekt.

- Sömnbesvär – Tillräckligt med Magnesium kan lugna kroppen tillräckligt för att somna och sova optimalt.
  Tillräckligt med Teanin kan lugna hjärnan tillräckligt för att somna och sova optimalt.
  Tillräckligt av båda kan behövas för att somna och sova optimalt.

- Ångest, stress och oro – Teanin kan vara tillräckligt, annars kan EAA och/eller Magnesium hjälpa ytterliga