



Popraw kondycję włosów i skóry głowy z plannerem monitorowania poziomu witaminy D w organizmie na 12 tygodni

UWAGA!

Przed rozpoczęciem monitorowania poziomu witaminy D, zapoznaj się z instrukcją, którą znajdziesz na kolejnych stronach!

Zespół Bionigree

Przygotuj włosy na nadejście jesieni!

Lato to czas regeneracji dla organizmu. Niestety wraz z nadejściem jesieni coraz mniejsza ilość słonecznych dni powoduje, że nasze organizmy produkują coraz mniej naturalnej witaminy D. Warto więc jeszcze przed nadejściem jesieni zadbać o wyrównanie poziomu witaminy D w organizmie!

Witaminę D możesz dostarczać do organizmu na dwa sposoby: dzięki „kąpielom słonecznym” i dzięki suplementacji. Nasz planner pozwoli Ci monitorować oba sposoby!

Aż 90% osób dorosłych i młodzieży w Polsce ma niedobory witaminy D!

Oslabione włosy to jeden z pierwszych sygnałów niedoboru witaminy D w organizmie. Jeśli dotyczą Cię takie problemy jak: cienkie włosy, wypadanie włosów, nadmierne przetłuszczanie czy łupież, to nie zwlekaj!

Zacznij na co dzień uzupełniać witaminę D w organizmie!

Piękne włosy to oznaka zdrowia

Dzięki zdrowej skórze głowy mieszki włosowe mogą czerpać z krwioobiegu niezbędne do produkcji włosów substancje odżywcze, a tym samym produkować grubsze, silniejsze, zdrowsze i piękniejsze włosy.

To dlatego witamina D, która wpływa pozytywnie na stan skóry głowy jest niezbędna, by nasze włosy utrzymać w dobrej kondycji.

Jak prawidłowo uzupełniać niedobory witaminy D w organizmie?

 **PO PIERWSZE:** Korzystaj z kąpeli słonecznych, ponieważ synteza witaminy D w sposób naturalny następuje w skórze pod wpływem słońca!

Już 15 minut dziennie na słońcu przy powierzchni ciała odsłoniętej w ok. 80% (np. ramiona i łydki) wystarczy, by uzupełnić dzienne zapotrzebowanie na witaminę D. Jak wykazały najnowsze badania kremy z filtrem >15 SPF nie wpływa na syntezę witaminy D, dlatego możesz pozyskiwać ją ze słońca i ze spokojem chronić skórę przed negatywnymi czynnikami promieniowania UV.

 **PO DRUGIE:** Wybierz odpowiednią do swoich potrzeb dawkę i rodzaj witaminy D. Zasady dawkowania witaminy D znajdziesz w tabeli poniżej.

Wiek	Optymalna dobową dawkę witaminy D	Górna dopuszczalna dobową dawkę witaminy D
Niemowlęta 0 - 12 m-cy	0 - 6 m-cy: 400 IU/dobę 6 - 12 m-cy: 400-600 IU/dobę	1000 IU/dzień
Dzieci 1 - 10 lat	600-1000 IU/dobę	2000 IU/dzień
Młodzież w wieku 11 - 18 lat	800-2000 IU/dobę	4000 IU/dzień
Dorośli i seniorzy	800-2000 IU/dobę	4000 IU/dzień.

UWAGA! Pamiętaj, że nasz planner nie jest narzędziem leczniczym. Po poradę zdrowotną dot. dawek witaminy D właściwych dla Ciebie zgłoś się do specjalisty lub wykonaj badanie poziomu witaminy D przed rozpoczęciem suplementacji.

Jak korzystać z planneru monitorowania witaminy D?

Aby efektywnie korzystać z planneru:

1. Każdego dnia przez 12 tygodni uzupełniaj informacje dot.:

- czasu, w jakim przebywałeś na słońcu;
- dawki witaminy D przyjętej w postaci suplementu;
- suplementacji kwasu gamma-linolenowego oraz/lub rodzaju pielęgnacji Bionigree (opcjonalnie);

2. Wydrukuj planner i powieś go w widocznym miejscu, np. na lodówce w kuchni lub na lustrze w łazience tak, aby codziennie przypominał Ci o witaminie D!

3. Opcjonalnie: jeśli chcesz dokładnie sprawdzić, jak szybko Twój organizm uzupełnia niedobory, wykonaj badanie poziomu witaminy D w Twoim organizmie przed i po kuracji.

UWAGA! Pamiętaj, że nasz planner *nie* jest narzędziem leczniczym. Po poradę zdrowotną dot. dawek witaminy D właściwych dla Ciebie zgłoś się do specjalisty lub wykonaj badanie poziomu witaminy D przed rozpoczęciem suplementacji.



Chcesz jeszcze lepiej zadbać o włosy?

🍇 Bionigree to seria niezwykłych produktów do włosów i skóry głowy na bazie czarnej porzeczki, stworzona przez trychologów z wieloletnim doświadczeniem.

Aby wspomóc Twoje włosy tego lata, przygotowaliśmy dla Ciebie specjalny program pielęgnacyjny, który możesz zacząć wdrażać w życie od zaraz!

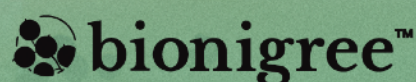
Poznaj Bionigree – Twoje kosmetyki do pielęgnacji włosów i skóry głowy!



Odkryj sposób na zdrowe i bujne włosy w każdym wieku!

[Dowiedz się więcej o Bionigree →](#)

kapsułki bionigree GLA



Planner monitorowania poziomu witaminy D w organizmie

Poziom witaminy D w organizmie przed rozpoczęciem suplementacji (opcjonalnie):

Tydzień 1

Data	☀️ Kąpiel słoneczna (czas ekspozycji)	🔽 Suplementacja witaminy D (dawka)	🌱 Bionigree (opcjonalnie)

Tydzień 2

Data	☀️ Kąpiel słoneczna (czas ekspozycji)	🔽 Suplementacja witaminy D (dawka)	🌱 Bionigree (opcjonalnie)

Tydzień 3

Data	☀️ Kąpiel słoneczna (czas ekspozycji)	🔽 Suplementacja witaminy D (dawka)	🌱 Bionigree (opcjonalnie)

UWAGA! Pamiętaj, że nasz planner nie jest narzędziem leczniczym. Po poradę zdrowotną dot. dawek witaminy D właściwych dla Ciebie zgłoś się do specjalisty lub wykonaj badanie poziomu witaminy D przed rozpoczęciem suplementacji.

Tydzień 4

Data	☀️ Kąpiel słoneczna (czas ekspozycji)	💊 Suplementacja witaminy D (dawka)	🌱 Bionigree (opcjonalnie)

Tydzień 5

Data	☀️ Kąpiel słoneczna (czas ekspozycji)	💊 Suplementacja witaminy D (dawka)	🌱 Bionigree (opcjonalnie)

Tydzień 6

Data	☀️ Kąpiel słoneczna (czas ekspozycji)	💊 Suplementacja witaminy D (dawka)	🌱 Bionigree (opcjonalnie)

Poziom witaminy D w organizmie w trakcie kontynuowania suplementacji (opcjonalnie):

UWAGA! Pamiętaj, że nasz planner nie jest narzędziem leczniczym. Po poradę zdrowotną dot. dawek witaminy D właściwych dla Ciebie zgłoś się do specjalisty lub wykonaj badanie poziomu witaminy D przed rozpoczęciem suplementacji.

Tydzień 7

Data	☀️ Kąpiel słoneczna (czas ekspozycji)	💊 Suplementacja witaminy D (dawka)	🌱 Bionigree (opcjonalnie)

Tydzień 8

Data	☀️ Kąpiel słoneczna (czas ekspozycji)	💊 Suplementacja witaminy D (dawka)	🌱 Bionigree (opcjonalnie)

Tydzień 9

Data	☀️ Kąpiel słoneczna (czas ekspozycji)	💊 Suplementacja witaminy D (dawka)	🌱 Bionigree (opcjonalnie)

UWAGA! Pamiętaj, że nasz planner nie jest narzędziem leczniczym. Po poradę zdrowotną dot. dawek witaminy D właściwych dla Ciebie zgłoś się do specjalisty lub wykonaj badanie poziomu witaminy D przed rozpoczęciem suplementacji.

Tydzień 10

Data	☀️ Kąpiel słoneczna (czas ekspozycji)	💊 Suplementacja witaminy D (dawka)	♻️ Bionigree (opcjonalnie)

Tydzień 11

Data	☀️ Kąpiel słoneczna (czas ekspozycji)	💊 Suplementacja witaminy D (dawka)	♻️ Bionigree (opcjonalnie)

Tydzień 12

Data	☀️ Kąpiel słoneczna (czas ekspozycji)	💊 Suplementacja witaminy D (dawka)	♻️ Bionigree (opcjonalnie)

Poziom witaminy D w organizmie po upływie pełnego cyklu 12-tygodniowej suplementacji:

UWAGA! Pamiętaj, że nasz planner nie jest narzędziem leczniczym. Po poradę zdrowotną dot. dawek witaminy D właściwych dla Ciebie zgłoś się do specjalisty lub wykonaj badanie poziomu witaminy D przed rozpoczęciem suplementacji.