

Содержание:

1. Почему важно восполнять дефициты
2. Референсы анализов (к каким цифрам стремиться)
3. Ситуация 1 — Подготовка к беременности
4. Ситуация 2 — Что пить во время беременности
5. Ситуация 3 — 5 добавок для женщин на постоянной основе
6. Ситуация 4 — Базовый набор для мужчин
7. Ситуация 5 — «Проснулась и уже устала»: 3 анализа
8. Ситуация 6 — Выпадение волос
9. Ситуация 7 — Какую форму магния выбрать
10. Ситуация 8 — 5 привычек, чтобы забеременеть
11. Ситуация 9 — Как правильно пить БАДы
12. Почему я рекомендую именно эти БАДы
13. Почему БАДы на Wildberries

1. Почему важно восполнять дефициты

Как нутрициолог, я каждый день вижу одно и то же: человек ест «вроде правильно», но устаёт, плохо спит, теряет волосы, часто болеет, не может забеременеть. Дело не в еде. Дело в том, что современные продукты бедны витаминами и минералами из-за истощения почвы, длительного хранения и термообработки. Хроническая усталость, тревога, бессонница, выпадение волос, снижение либидо, частые простуды — это не «так и должно быть». Это сигналы дефицита.

Восполнять дефициты нужно не на глаз, а правильными формами и дозировками.

Иначе можно пить БАДы годами без результата. А перед этим важно сдать анализы и знать, к каким цифрам стремиться — потому что лабораторные «нормы» часто не имеют ничего общего с реальным здоровьем.

2. Референсы анализов (к каким цифрам стремиться)

В бланках лабораторий написаны «нормы выживания», а не оптимумы. Ниже — реальные целевые значения, к которым я как нутрициолог рекомендую стремиться.

Витамин D (25-ОН)

Дефицит < 20 нг/мл

Недостаточность 20–30 нг/мл

Терпимо, но не оптимально 30–50 нг/мл

Оптимум 50–80 нг/мл

⚠ Лабораторная норма часто от 30. Но при 30 вы уже будете уставшими, с плохим иммунитетом и выпадением волос.

Ферритин (запас железа)

Абсолютный дефицит < 15 мкг/л

Скрытый дефицит 15–30 мкг/л

Минимально допустимый (но уже плохо) 30–60 мкг/л

Оптимум для волос и энергии 60–100 мкг/л

Идеал для беременности 80–150 мкг/л

Общий белок

Низкий < 64 г/л

Нижняя граница (уже проблемы) 64–75 г/л

Оптимум 75–82 г/л

Цинк (в плазме)

Дефицит < 10,7 мкмоль/л

Нижняя граница (уже проблемы) 10,7–13 мкмоль/л

Оптимум 13–18 мкмоль/л

Витамин B9 (фолат) в сыворотке

Дефицит < 7 нмоль/л

Нижняя граница (уже проблемы) 7–13 нмоль/л

Оптимум (особенно для беременности) 13–30 нмоль/л

Витамин B12

Дефицит < 200 пг/мл

Скрытый дефицит (уже симптомы) 200–350 пг/мл

Оптимум 500–800 пг/мл

Магний (в эритроцитах — самый точный анализ)

Дефицит < 1,3 ммоль/л

Оптимум 1,3–1,6 ммоль/л

⚠️ Анализ на магний в сыворотке крови бесполезен — он покажет норму даже при глубоком дефиците. Сдавайте только в эритроцитах.

ТЕПЕРЬ ПО ПОРЯДКУ РАЗБИРАЕМ СИТУАЦИИ - САМЫЕ ЧАСТЫЕ ЗАПРОСЫ

3. Ситуация 1 — Подготовка к беременности

Многие думают, что достаточно пить фолиевую кислоту из аптеки за 50 рублей. Но есть проблема: у большинства людей есть генетическая особенность (мутация MTHFR), из-за которой организм просто не может превратить синтетическую фолиевую кислоту в активную форму. Ты пьёшь — а толку ноль.

Поэтому нужен метилфолат — это уже готовая, активная форма B9, которая работает на 100%.

Но даже одного метилфолата мало. Организму будущей мамы нужна целая команда:

Добавка	Дозировка	Зачем
Метилфолат (B9)	400 мкг	Основа, защита нервной трубки плода
Витамин D3	2000 ME	Кости, иммунитет, гормоны
Омега-3 (DHA)	900 мг	Мозг и глаза малыша
Магния цитрат	600 мг	Против тонуса, судорог, запоров, бессонницы

Какие анализы желательно сдать до начала:

- Витамин D (цель 50–80 нг/мл)
- Ферритин (цель 60–100 мкг/л, лучше 80–150)
- B9 (фолат) в сыворотке (цель выше 13 нмоль/л)
- Общий анализ крови (исключить анемию)

БАДы из этого гайда для подготовки к беременности:

- Метилфолат (B9) — WB Артикул: 296050545
- Витамин D3 2000 ME — WB Артикул: 296049050
- Омега-3 900 мг — WB Артикул: 482742509

· Магния цитрат 600 мг — WB Артикул: 755164975

4. Ситуация 2 — Что реально пить во время беременности

Многие беременные покупают готовые перинатальные комплексы (Элевит, Фемибион, Витрум Пренатал) и думают, что этого достаточно. Но на практике составы там часто далеки от реальных потребностей. Либо дозировки, либо формы плохие, либо чего-то важного нет.

Именно поэтому потом у мамы:

- выпадают волосы
- летят ногти
- страдают зубы
- появляются слабость и головные боли
- проблемы со сном и запоры

Вот реальный базовый минимум для беременной и планирующей:

Добавка	Дозировка	Когда
Метилфолат (B9)	400 мкг	Утром
Витамин D3	1000–2000 ME	Утром с жирами
Омега-3	от 200 мг DHA (на скрине 900 мг)	Утром с едой
Магния цитрат	600 мг	Вечером, за 1–2 часа до сна (если есть запоры, головные боли, тонус, проблемы со сном)

Какие анализы желательно сдать:

- Витамин D (цель 50–80 нг/мл)
- Ферритин (цель 60–100 мкг/л)
- Общий белок (цель выше 75 г/л)
- Магний в эритроцитах (цель 1,3–1,6 ммоль/л)

БАДы из этого гайда для беременных:

- Метилфолат (B9) — WB Артикул: 296050545
- Витамин D3 2000 ME — WB Артикул: 296049050
- Омега-3 900 мг — WB Артикул: 482742509
- Магния цитрат 600 мг — WB Артикул: 755164975

5. Ситуация 3 — 5 добавок для женщин на постоянной основе

Есть пять дефицитов, которые закрывают 80% женских проблем. Их можно и нужно восполнять даже без анализов — потому что у большинства современных женщин они есть.

1. Магния цитрат — 600 мг (WB Артикул: 755164975)

- От запоров, головных болей, проблем со сном, ПМС, тонуса матки
- Дефицит: судороги, тревога, бессонница, запоры, тяга к сладкому

boostlife

МАГНИЯ ЦИТРАТ + ВИТАМИН B6

**СПОКОЙСТВИЕ,
КРЕПКИЙ СОН
И МЫШЕЧНОЕ
РАССЛАБЛЕНИЕ**

30
КАПСУЛ

**1 МЕСЯЦ
КУРСА**

В КАПСУЛЕ

MG 600 МГ

B6 6 МГ

Mg
Магния цитрат
600 мг

1 капсула в день
время приёма: днем, во время еды

boostlife

**100%
ORIGINAL**

2. Цинка пиколинат — 25 мг (WB Артикул: 296035019)

- Для чистой кожи, крепких волос и ногтей, нормального цикла, иммунитета

- Дефицит: прыщи, выпадение волос, частые простуды, снижение либидо

boostlife

ZN

**ЗДОРОВЬЕ
КОЖИ, ВОЛОС
И НОГТЕЙ**

30
КАПСУЛ

**1 МЕСЯЦ
КУРСА**

В КАПСУЛЕ

**25 МГ
ЧИСТОГО ЦИНКА**

zn
ПИКОЛИНАТ
ЦИНКА

1 капсула в день
Время приёма: день

boostlife

**100%
ORIGINAL**

3. 5-НТР (100 мг) + B6 (2 мг) (WB Артикул: 296035466)

- Для настроения, контроля аппетита, сна без пробуждений
- Дефицит: подавленность, тревожность, бессонница, переедание на фоне стресса

5-НТР **+ ВИТАМИН В6**

**АНТИСТРЕСС,
КОНТРОЛЬ
АППЕТИТА
И ЭНЕРГИЯ**

30
КАПСУЛ


**1 МЕСЯЦ
КУРСА**

В КАПСУЛЕ

5-НТР 100 МГ

В6 2 МГ



1 капсула в день
время приёма: вечер

boostlife

**100%
ORIGINAL**

4. Витамин D3 — 2000 МЕ (WB Артикул: 296049050)

- Для иммунитета, костей, гормонального фона, энергии
- Дефицит: хроническая усталость, частые ОРВИ, выпадение волос, депрессивное состояние

D3

2000 ME

ПОДДЕРЖКА КОСТЕЙ,
ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА
И СОСУДОВ, УКРЕПЛЕНИЕ
ИММУНИТЕТА

60
КАПСУЛ

 **2 МЕСЯЦА
ПРИЁМА**

Разработано
практикующим врачом

D3
ВИТАМИН

2000 ME
1 капсула в день
Время приёма: утро

boostlife

**100%
ORIGINAL**

5. Метилфолат — 400 мкг (WB Артикул: 296050545)

- Для крови, нервной системы, подготовки к беременности
- Дефицит: анемия, слабость, выпадение волос, проблемы с зачатием



Анализы для базы (по желанию):

- Витамин D (цель 50–80)
- Ферритин (цель 60–100)
- Цинк (цель 13–18)
- Магний в эритроцитах (цель 1,3–1,6)

6. Ситуация 4 — Базовый набор для мужчин

Мужчины тоже нуждаются в поддержке, просто молчат об этом. Особенно если есть тренировки, стресс на работе, недосып.

Готовый мужской комплекс «Сила и выносливость» (WB Артикул: 890619102)

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ

КОМПЛЕКС ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ
МУЖСКОЙ ЭНЕРГИИ, ВЫНОСЛИВОСТИ
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ



В его составе:

- Магния цитрат 600 мг + B6 6 мг — для нервной системы, качественного сна, снижения тревоги, восстановления после тренировок
- Цинка пиколинат 25 мг — для тестостерона, фертильности, простаты, иммунитета, роста мышц
- Витамин D3 2000 ME — для энергии, иммунитета, гормонального фона

Что даёт этот комплекс:

- Выносливость на тренировках
- Быстрое восстановление после нагрузок
- Крепкий сон и низкий кортизол
- Энергия с утра до вечера

Без этой связки даже спорт не даст результата — организм просто не успевает восстанавливаться.

Дополнительно рекомендуется витамин B12 (приобретается отдельно)

Анализы для мужчин:

- Витамин D (цель 50–80)
- Ферритин (цель 60–100)
- Общий тестостерон (по желанию)
- B12 (цель 500–800)

7. Ситуация 5 — «Проснулась и уже устала»: 3 анализа, которые крадут энергию

Если вы просыпаетесь уставшей — дело не в характере и не в «сове». Дело в биохимии. Есть три ключевых показателя, которые нужно проверить в первую очередь.

1. Общий белок

- Тревога, если ниже 75 г/л (лаборатории часто пишут норму от 64 — это обман)
- Белок — это кирпичики для всего организма. Нет белка — нет сил.

2. Витамин D

- Тревога, если ниже 50–60 нг/мл
- При низком D вы не высыпаетесь даже после 10 часов сна. Кости болят, иммунитет падает, настроение на нуле.
- Витамин D3 2000 ME — WB Артикул: 296049050

3. Ферритин

- Тревога, если ниже 60 мкг/л
- Это запас железа. Когда он на дне — даже кофе не спасает. Хочется лечь и не вставать.

Что делать:

Сдать эти три анализа. И уже на основе результатов подключать добавки.

Анализ	Целевое значение	Добавка из скринов
Витамин D	50–80 нг/мл	D3 2000 ME (296049050)
Ферритин	60–100 мкг/л	(не в скринах — отдельно железо)
Общий белок	75–82 г/л	(коррекция питания)

8. Ситуация 6 — Выпадение волос

Дорогой шампунь, маска или сыворотка — это лечение симптома, а не причины. Проблема решается изнутри.

Волосы гарантированно будут выпадать, если у вас:

Анализ	Критический порог	Целевое значение
Ферритин	< 60 мкг/л	60–100 мкг/л
Цинк	< 13 мкмоль/л	13–18 мкмоль/л
Витамин D	< 50 нг/мл	50–80 нг/мл
В9 (фолат)	< 13 нмоль/л	13–30 нмоль/л

А также дефицит Омега-3, магния и белка.

Какие добавки подключаем:

Омега-3 900 мг 482742509

Цинка пиколинат 25 мг 296035019

Метилфолат (В9) 400 мкг 296050545

Магния цитрат 600 мг 755164975

Плюс отдельно работаем над ферритином и белком (через питание или дополнительные добавки).

9. Ситуация 7 — Какую форму магния выбрать

Купишь не тот магний — получишь диарею, бессонницу или ноль эффекта.

Форма магния	Для чего	Дозировка из скрина
Цитрат	От запоров, от камней в почках, универсал на каждый день	600 мг
Бисглицинат	Бессонница, тревога, стресс (перед сном)	—
Малат	Хроническая усталость, нет сил, фибромиалгия	—
Оксид (аптечный)	Пустышка — практически не усваивается	—

Моя рекомендация как нутрициолога: цитрат.

Магния цитрат 600 мг — WB Артикул: 755164975



Он работает на три фронта:

- помогает при запорах
- профилактика камней в почках
- отлично усваивается

Глицинат пусть пьют тревожные девочки перед сном, малат — активные спортсменки. А тебе, если хочешь надёжного универсала на каждый день — бери цитрат.

10. Ситуация 8 — 5 привычек, чтобы забеременеть с первого раза

Как хелс-коуч, я подтверждаю: эта схема работает. Вот что нужно сделать:

1. Привести вес к норме по ИМТ — гормональный фон напрямую зависит от жировой ткани. Лишний вес и дефицит веса одинаково мешают зачатию.
2. Сдать базовый чекап — витамин D, ферритин, цинк, B9, общий белок, магний, щитовидная железа (ТТГ, свободный T4).

3. Восполнить дефициты БАДами — правильные формы и дозировки (именно те, что в этом гайде).
4. Изменить питание — больше клетчатки (овощи, зелень) и белка (мясо, рыба, яйца, бобовые). Убрать мусорную еду и простые углеводы.
5. Отказаться от алкоголя — он нарушает усвоение витаминов группы В, снижает фертильность и влияет на качество яйцеклеток.

11. Ситуация 9 — Как правильно пить БАДы, чтобы они работали

Почему твои БАДы не работают? Скорее всего, ты пьёшь их неправильно.

Шпаргалка:

БАД	Время приёма	С чем	Чего избегать
Витамин D3 (296049050)	Утро, во время завтрака	С жирами (авокадо, яйца, масло, рыба)	—
Омега-3 (482742509)	Утро, во время завтрака	—	Не принимать вместе с кальцием и железом

5-HTP (296035466)	Перед сном	Можно во время или после ужина	Не сочетать с антидепр ессантам и без консульта ции
Магний (755164975)	После еды, за 1– 2 часа до сна	—	Никогда после алкоголя Не сочетать с железом и кальцием в один приём

Общие правила:

- Не глотать всё подряд в одно время. Разносите по часам.
- Между магнием/цинком и кальцием/железом должно пройти 2–3 часа.
- D3 и Омега-3 можно и нужно принимать вместе — они усиливают друг друга.

Почему я рекомендую именно эти БАДы

Я хелс-коуч и нутрициолог. Я не врач, но я лично знаю врача, который создал эти БАДы — Олега Абакумова.

У него своя клиника в Москве: Abakumov Clinic (<https://abakumovclinic.com>).

Почему я доверяю этим продуктам:

- Составы делал практикующий врач, а не маркетолог под красивую упаковку.
- Дозировки рабочие, а не гомеопатические (там реально 600 мг магния цитрата, а не 50 мг).
- Формы веществ биодоступные (цитрат, пиколинат, метилфолат, 5-НТР).
- Клиника существует офлайн, можно прийти, задать вопросы, проверить сертификаты.

Когда за БАДом стоит врач, у которого своя клиника и репутация, — это совсем другой уровень доверия, чем просто «бренд с полки».

Почему БАДы на Wildberries

Да, эти БАДы продаются на Wildberries. Я слышу этот вопрос постоянно: «Раз на WB, значит подделка или ширпотреб?»

Нет. Вот почему:

1. У них есть все сертификаты

Вы можете на сайте посмотреть все декларации о соответствии и все заключения

2. Это суперудобно

Быстрая доставка, пункты выдачи по всей стране, не нужно никуда ехать, не нужно вводить данные карты на левых сайтах.

3. Цены ниже

За счёт оборота WB и отсутствия аптечной наценки «за красивую полку» и «консультанта в халате» вы платите в 2–3 раза меньше.

4. Есть отзывы реальных людей

Перед покупкой можно почитать, как БАД подействовал на других.

WB — это просто современный и удобный канал продаж от профессиональной клиники. Качество определяют состав, сертификаты и репутация врача, а не место покупки.

**Гайд подготовлен нутрициологом и хелс-коучем. Все рекомендации носят информационный характер. Перед началом приёма БАДов проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.*