

Нутриент	Кол-во на порцию	% от СН	Функциональное действие	Системы организма	Примечания
Витамин В1 (тиамин)	25 мг	2083%	Нервная проводимость, энергия из углеводов	Нервная, Метаболическая	Высокая доза; полезно при стрессе
Витамин В2 (рибофлавин)	25 мг	1923%	Энергия, восстановление антиоксидантов	Метаболизм, Нервная	Поддержка митохондрий и АТФ
Витамин В3 (ниацин)	50 мг	313%	Поддержка когнитивной функции, надпочечники	Нервная, Эндокринная	Без прилива (flush-free) форма
Витамин В6 (пиридоксин HCl)	25 мг	1471%	Нейромедиаторы, гормональный баланс	Нервная, Сердечно-сосуд.	Неактивная форма; предпочтительнее Р-5-Р
Фолат (L-5-MTHF)	1360 мкг DFE	340%	Репарация ДНК, настроение, метилирование	Нервная, Детоксикация	Отличная активированная форма
Витамин В12 (метилкобаламин)	200 мкг	8333%	Миелин, когнитивная функция, детокс	Нервная, Детоксикация	Отличная метилированная форма
Биотин	500 мкг	1667%	Здоровье нервов, обмен глюкозы	Нервная, Метаболическая	Безопасная высокая доза
Холин (битартрат)	25 мг	5%	Ацетилхолин, память	Нервная, Печень	Низкая доза, битартрат хуже усваивается, чем Alpha-GPC

♥ Сердечно-сосудистая и метаболическая поддержка

Нутриент	Кол-во на порцию	% от СН	Функциональное действие	Системы организма	Примечания
Витамин В5 (пантотеновая кислота)	75 мг	1500%	Надпочечники, синтез кортизола	Эндокринная, Метаболизм	Поддержка адаптации к стрессу
Хром (пиколинат)	200 мкг	571%	Регуляция сахара, чувствительность к инсулину	Эндокринная, Метаболизм	Хорошая форма усвоения

Инозитол	25 мг	-	Инсулиновая чувствительность, настроение	Метаболизм, Нервная	Мягкая поддержка
----------	-------	---	--	---------------------	------------------

□ Опорно-двигательная система и минералы

Нутриент	Кол-во на порцию	% от СН	Функциональное действие	Системы организма	Примечания
Витамин D3	25 мкг (1000 МЕ)	125%	Иммунитет, кости, настроение	Костная, Иммунная	Поддерживающая доза
Витамин K1	120 мкг	100%	Регуляция кальция, сосуды	Костная, Сердечно-сосуд.	Лучше использовать K2 для сосудов
Магний (цитрат)	40 мг	10%	Мышечное расслабление, выработка энергии	Мышцы, Нервная	Низкая доза

🌐 Поддержка иммунной и гормональной системы

Нутриент	Кол-во на порцию	% от СН	Функциональное действие	Системы организма	Примечания
Витамин А (ретинол + каротиноиды)	3000 мкг	333 %	Зрение, кожа, слизистые оболочки	Иммунная, Кожная	Сбалансированная смесь
Витамин С (буферизированный)	120 мг	133 %	Антиоксидант, иммунитет, collagen	Иммунная, Кожа	Щадящая форма
Витамин Е (d-альфа-токоферол)	67 мг	447 %	Антиоксидант, защита клеточных мембран	Иммунная, Сердечно-сосуд.	Натуральная форма, высокая активность
Селен (селенометионин)	100 мкг	182 %	Щитовидка, иммунитет	Эндокринная, Иммунная	Отличная биодоступность
Цинк (цитрат)	15 мг	136 %	Иммунитет, восстановление, гормоны	Репродуктивная, Иммунная	Хорошо сбалансирован с медью
Медь (цитрат)	1 мг	111 %	Обмен железа, антиоксидант	Кроветворение, Иммунная	Баланс с цинком

Марганец (цитрат)	0.5 мг	22%	Антиоксидантная защита	Антиоксидантная, Костная	Безопасная доза
Йод (калий йодид)	150 мкг	100%	Синтез гормонов щитовидной железы	Эндокринная	Полностью покрывает потребность
Железо (бисглицинат)	18 мг	100%	Перенос кислорода, поддержка при менструации	Кровь, Энергия	Хорошо переносимая, нежная форма

Фитонутриенты и антиоксиданты

Компонент	Кол-во на порцию	% от СН	Функциональное действие	Системы организма	Примечания
Фитосмесь (зеленый чай, ягоды и др.)	400 мг	-	Антиоксидант, противовоспалительный эффект	Иммунная, Детокс, Сердце	Широкий спектр защиты
Ресвератрол (экстракт полигонум)	10 мг	-	Сердечно-сосудистое здоровье, анти-старение	Сердце, Старение	Умеренная поддерживающая доза
Ликопин	6 мг	-	Поддержка кожи, простаты и сердца	Репродуктивная, Сердце	Хорошая синергия с другими каротиноидами
Лютеин	6 мг	-	Зрение, защита макулы	Глаза	Отлично сочетается с зеаксантином
Зеаксантин	2 мг	-	Защита от синего света, здоровье глаз	Глаза	В паре с лютеином

Общая оценка

Сильные стороны:

- Метилированные формы B12 и фолата
- Хелатная форма железа — мягкая и легко усваиваемая
- Сильная антиоксидантная фитосмесь
- Высокодозный В-комплекс для энергии и стрессоустойчивости
- Баланс минералов: цинк, медь, селен