



HORMONER

EN ENKEL DAGLIG PROTOKOLL FOR Å
STØTTE DIN NATURLIGE BALANSE

Kroppen din forandrer seg gjennom alle livets faser. De riktige daglige vanene og målrettet ernæring bidrar til å støtte sunne hormoner, stabil energi og en robust aldring.

DIN DAGLIGE PRODUKTRUTINE

1 MENOBOOST



NÅR: Dagens første måltid

DOSERING: 2 kapsler

HVORFOR: Støtter hormonbalanse, stoffskifte og sunn aldring.

2 GOLDEN OMEGA



NÅR: Sammen med et måltid

DOSERING: 1-2 kapsler

HVORFOR: Gir essensielle omega-3-fettsyrer som støtter hormonproduksjon og cellehelse.

3 ZMA - MAGNESIUM



NÅR: 1 time før leggetid med eller uten mat

DOSERING: 1-4 kapsler

HVORFOR: Støtter gjenoppbyggende søvn, restitusjon over natten og balanse i nervesystemet.

3 VANER SOM STØTTER HORMONBALANSEN

1 FÅ MORGENLYS HVER DAG

Tilbring 10-15 minutter utendørs innen én time etter at du har stått opp,

Morgensollys bidrar til å regulere døgnrytmen og kan støtte et sunt kortisolnivå, bedre søvn og kroppens naturlige hormonbalanse.

2 TREN STYRKE REGELMESSIG

Tren styrke 2-3 ganger i uken og prioriter øvelser som bruker de store muskelgruppene.

Muskelstyrke blir stadig viktigere med alderen. Regelmessig styrketrening bidrar til å bevare muskelmasse, støtte stoffskiftet og opprettholde god funksjon i hverdagen.

3 PRIORITER GOD SØVN

Legg deg og stå opp til omtrent samme tid hver dag. Sikt mot 7-9 timers søvn hver natt.

God søvn gir kroppen tid til å restituere seg og støtter mange av de naturlige prosessene som er viktige for energi, restitusjon og hormonbalanse

Små vaner - et sterkere fundament

Sunn aldring handler sjelden om én enkelt ting. Det er summen av gode vaner - næringsrik mat, regelmessig bevegelse, god søvn, dagslys og produkter av høy kvalitet - som gir kroppen de beste forutsetningene for å bevare energi, styrke og livskvalitet gjennom årene.