

Sau Khi xét nghiệm máu và nước tiểu, ChatGPT đã gợi ý các supplements sau

Dựa trên kết quả xét nghiệm sức khỏe của bạn, tôi sẽ lọc các supplements từ danh sách trên sao cho phù hợp với mục tiêu cải thiện sức khỏe. Những bổ sung sau đây sẽ tập trung vào việc cải thiện cholesterol, huyết áp, viêm nhiễm, chức năng gan và kiểm soát insulin, các yếu tố liên quan đến tình trạng hiện tại của bạn:

Sáng:

1. **Annatto-GG (Geranylgeraniol)** - Hỗ trợ mức cholesterol lành mạnh và chống viêm.
2. **Calcium D-Glucarate** - Hỗ trợ quá trình thải độc tự nhiên của cơ thể.
3. **LE Super K** - Tốt cho sức khỏe xương và tuần hoàn máu, giúp ngăn ngừa sự tích tụ canxi trong mạch máu.
4. **Grassfed Beef Liver** - Cung cấp vitamin A, B12 và sắt, giúp hỗ trợ sức khỏe máu và hệ miễn dịch.
5. **LE Citicoline CDP Choline** - Hỗ trợ chức năng nhận thức, đặc biệt khi có tình trạng căng thẳng thần kinh.
6. **LE Super CLA Blend với Sesame Lignans** - Hỗ trợ quản lý cân nặng và mỡ cơ thể.
7. **Kyolic Aged Garlic Extract (AGE)** - Giúp ngăn ngừa xơ vữa động mạch và hỗ trợ sức khỏe tim mạch.

Sáng và tối:

1. **Astaxanthin** - Chất chống oxy hóa mạnh giúp giảm viêm và hỗ trợ sức khỏe tim mạch.
2. **Thorne Berbercap Berberine** - Hỗ trợ kiểm soát đường huyết và mức cholesterol.
3. **R-Alpha Lipoic Acid** - Chống oxy hóa, cải thiện chức năng insulin và hỗ trợ kiểm soát đường huyết.
4. **Taurine** - Hỗ trợ huyết áp và sức khỏe tim mạch.

Tối:

Supplements

1. **LE Optimized Ashwagandha** - Giảm căng thẳng, hỗ trợ giấc ngủ và chức năng nhận thức.
 2. **Ultracur Curcumin** - Chống viêm và hỗ trợ sức khỏe tim mạch.
 3. **Pendulum Akkermansia** - Hỗ trợ tiêu hóa và giảm viêm nhiễm.
 4. **Bacopa** - Giảm căng thẳng và hỗ trợ chức năng nhận thức.
 5. **DoNotAge Ca-AKG** - Hỗ trợ chống lão hóa và bảo vệ cơ bắp.
-

Revision #5

Created 2 October 2024 19:01:14 by Son.KyLuat

Updated 3 October 2024 06:17:10 by Son.KyLuat