

MINIMALSTACK

Einnahmeplan

13 Supplements · 4 Phasen · optimiert für maximale Wirkung

Mo–Fr: 05:00 nüchtern trainieren · Sa: 06:00 · Split Vorder-/Rückseite

Phase 1 Morgens nüchtern 05:00 Uhr

Kreatin Monohydrat 10 g Pulver **Kraft**

NR Niagen 300 mg 1 Kapsel **Longevity**

B-Komplex Bioaktiv 1 Kapsel **Basis**

! Kreatin-Wasser als Basis, NR + B-Komplex damit schlucken

! Kaffee erst 30 Min. nach NR

Phase 2 Nach Training mit Mahlzeit 06:00–06:30

Omega-3 DHA+EPA 3 Kapseln **Herz**

Vitamin D3+K2 2 Kapseln (5000 IE) **Hormon**

Vitamin C 1 Kapsel (500 mg) **Basis**

Vitamin E Komplex 1 Kapsel **Basis**

Flora Essentials 1 Kapsel **Longevity**

! Alle fettlöslich, mit fetthaltiger Mahlzeit nehmen

! Vitamin C gesplittet für bessere Bioverfügbarkeit

Phase 3 Mittags mit Mahlzeit 12:00–13:00

Vitamin C 1 Kapsel (500 mg) **Basis**

! Zweite Tageshälfte für konstanten Plasmaspiegel

Phase 4 Abends vor dem Schlaf 20:00–21:00

Kollagen Pulver 10 g **Gelenke**

MSM 3000 mg 3 Kapseln **Gelenke**

Curcuma Forte 1 Kapsel **Entzündung**

Magnesium Glycinat 2 Kapseln **Schlaf**

Ashwagandha KSM-66 1 Kapsel **Hormon**

Zink 25 mg 1 Kapsel **Hormon**

Selen 220 µg 1 Kapsel · nur Mo–Fr **Basis**

! Zink zuerst, 30 Min. warten, dann Magnesium

! Kollagen in lauwarmem Wasser (nicht heiß)

! Ashwagandha + Magnesium = Schlaf-Duo

Schlüssel-Synergien

NR + B-Komplex	NAD+-Synthese, B-Vitamine als Kofaktoren
Kollagen + MSM + Vit. C	Kollagensynthese im Schlaf maximieren
Omega-3 + D3 + Vit. E	Fettlösliche Synergisten, gegenseitig verstärkt
Zink + D3 + Ashwagandha	Testosteron-Stack, Cortisol runter
MSM + Curcuma + Omega-3	Anti-inflammatorisches Dreieck
Magnesium + Ashwagandha	Schlafarchitektur + HRV verbessern

Darauf achten

Zink + Magnesium	Nicht gleichzeitig. Zink zuerst, 30 Min. warten.
Kaffee + NR	30 Min. Abstand. Polyphenole bremsen NAD+.
Selen	Nur Mo–Fr. Sa+So pausieren.

Cycling

Selen 220 µg Mo–Fr einnehmen, Sa+So Pause

Alle anderen Täglich