MINIMALSTACK

Einnahmeplan

16 Supplements . 4 Phasen . optimiert auf Timing und Synergien
Training Mo . Mi . Fr um 05:00 nuchtern . Sa um 06:00 . Split Vorder-/Ruckseite
Der Stack bleibt an trainingsfreien Tagen identisch. Konstanz statt Sonderregeln.

Phase 1 Morgens nuchtern 04:30-05:00 Uhr

Kreatin Monohydrat	10 g Pulver	Kraft
Kollagen Pulver	10 g	Gelenke
Vitamin C	1 Kapsel (500 mg)	Basis
L-Lysin	1 Kapsel	Gelenke
NR Niagen 300 mg	1 Kapsel	Longevity
B-Komplex Bioaktiv	1 Kapsel	Basis

! Kollagen in lauwarmem Wasser, Kreatin dazu, Kapseln damit schlucken

! Kollagen + Vitamin C 30 Min. vor der Belastung. Mechanischer Reiz ist der Trigger

! Kaffee erst 30 Min. nach NR

Phase 2 Nach dem Training mit Mahlzeit ca. 07:00-07:30 Uhr

Omega-3 DHA+EPA	3 Kapseln	Herz
Vitamin D3 + K2	2 Kapseln (5000 IE)	Hormon
Flora Essentials	1 Kapsel	Longevity

! Fettloslich, deshalb mit fetthaltiger Mahlzeit nehmen

! Bewusst keine hochdosierten Antioxidantien in diesem Fenster

Phase 3 Mittags mit Mahlzeit 12:00-13:00 Uhr

Astaxanthin	1 Kapsel	Haut
Vitamin E Komplex	1 Kapsel	Basis
Vitamin C (2. Dosis)	1 Kapsel (500 mg)	Basis

! Fettlosliche Antioxidantien bewusst weit weg vom Trainingsfenster

! Zweite Vitamin-C-Dosis fur konstanten Plasmaspiegel

Phase 4 Abends vor dem Schlaf 20:00-21:00 Uhr

Zink 25 mg	1 Kapsel	Hormon
MSM 3000 mg	3 Kapseln	Gelenke
Curcuma Forte	1 Kapsel	Entzundung
Magnesium Glycinat	2 Kapseln	Schlaf
Ashwagandha KSM-66	1 Kapsel	Hormon
Bor	1 Kapsel	Hormon
Selen 220 µg	1 Kapsel . nur Mo-Fr	Basis

! Zink zuerst, 30 Min. warten, dann Magnesium

! Curcuma braucht Fett, nach dem Essen, nicht nuchtern

! Ashwagandha + Magnesium = Schlaf-Duo

Schlussel-Synergien

Kollagen + Vit. C + Lysin	Pra-Training, wenn die Last den Umbau triggert
Kreatin + NR + B-Komplex	Energie und NAD^+-Synthese vor der ersten Wiederholung
Omega-3 + D3 + K2	Fettlosliche Basis zur ersten Mahlzeit
Astaxanthin + Vit. E	Antioxidantien, bewusst ausserhalb des Trainingsfensters
MSM + Curcuma	Anti-inflammatorisches Duo fur die Nacht
Zink + Magnesium + Ashwagandha	Hormonachse, Cortisol runter, HRV rauf

Darauf achten

Zink + Magnesium	Nicht gleichzeitig. Zink zuerst, 30 Min. warten.
Kaffee + NR	30 Min. Abstand. Polyphenole bremsen NAD^+-Aufnahme.
Antioxidantien post-Workout	Hochdosiertes Vit. C und E direkt nach dem Training konnen die Adaptation abschwachen.
Selen	Nur Mo-Fr nehmen. Wochenende pausieren. Vermeidet Akkumulation.
Vitamin D	Nicht blind dosieren. 25-OH-D messen lassen, Ziel 40-60 ng/ml.

Cycling

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

Alle anderen Taglich

Keine medizinische Beratung. Vor Einnahme Blutwerte prufen und Arzt konsultieren. Wer misst, weiss mehr als wer glaubt.