

Únava po nasazení FGS (Feel great system)

Únava v prvních dnech po nasazení FGS může být normální reakce těla. Tento doplněk obsahuje rozpustnou vlákninu, která ovlivňuje metabolismus glukózy a inzulínovou odpověď.

Možné příčiny únavy v prvních dnech užívání mohou být:

1. Stabilizace krevního cukru

- FGS zpomaluje vstřebávání glukózy a stabilizuje hladinu cukru v krvi.
- Pokud jsi předtím měla kolísání cukru nebo časté výkyvy inzulínu, může se tělo adaptovat na stabilnější hladiny cukru, což může dočasně způsobit únavu.

2. Snížená dostupnost rychlé energie

- Pokud jsi byla zvyklá na rychlé cukry a sacharidy, FGS může zpomalit jejich vstřebávání.
- Tělo může dočasně postrádat okamžitý přísun energie, než se adaptuje na stabilnější energetický metabolismus.

3. Zvýšený příjem vlákniny a detoxikace

- FGS obsahuje rozpustnou vlákninu, která podporuje zdraví střev a odstraňuje toxiny.
- Pokud jsi dříve měla nižší příjem vlákniny, může se tělo adaptovat na zvýšenou střevní aktivitu, což může vyvolat únavu.
- Během této adaptace může tělo odstraňovat odpadní látky, což může způsobit mírné detoxikační symptomy, včetně únavy.

4. Možná změna střevní mikroflóry

- Vlákna podporuje růst prospěšných bakterií, což může dočasně způsobit změny v energetickém metabolismu.
- Pokud jsi dříve konzumovala méně vlákniny, může dojít k dočasné nerovnováze, než se střevní mikrobiom přizpůsobí.

5. Zvýšené vylučování vody a minerálů

- Vlákna může vázat vodu a podporovat vylučování toxinů.
- Pokud nepřijímáš dostatek tekutin, můžeš mít dočasný pokles energie kvůli mírné dehydrataci nebo snížené hladině elektrolytů.

Jak minimalizovat únavu?

- ✓ Zvyšte příjem vody – alespoň 2–3 litry denně.
- ✓ Doplňte elektrolyty (hořčík, sodík, draslík) – např. voda s trochou keltské soli.
- ✓ Jezte dostatek kvalitních tuků a bílkovin – podpoří stabilní energii.
- ✓ Vyčkej 3–5 dní – tělo se většinou adaptuje.
- ✓ Sniž dávku na polovinu a postupně ji zvyšuj.

Pokud únava přetrvává déle než týden nebo je extrémní, může být dobré upravit dávkování nebo kombinaci s jinými doplňky.