

DARMOWY ROZDZIAŁ

SUPLEMENTACJA

PREMIUM

Z A G R O S Z E

Rozdział 2: Zasady gry — Jak czytać etykiety?

Pełna wersja ebooka dostępna na bio-logika.com

© 2026 Bio-Logika - Wszelkie prawa zastrzeżone

LEKCJA 1: CZYTAJ SKŁAD, NIE NAZWĘ

OCZEKIWANIA

„Wow! Napój Aloesowy za 10 zł! Biorę!”

RZECZYWISTOŚĆ

Lupa na tył butelki. Czytasz skład:

SKŁAD: Woda, Cukier, Aromat, Aloes (1%).

„Stop! Właśnie kupiłeś drogą wodę z cukrem. Składniki są wymieniane od największego do najmniejszego. Aloes jest na samym końcu!”

ZASADA BIO-LOGIKI:

JEŚLI KLUCZOWY SKŁADNIK NIE JEST NA 1. MIEJSCU — ODŁÓŻ PRODUKT NA PÓŁKĘ.

LEKCJA 2: NIE JEDZ 'GRUZU'

TLENEK ✘

MAGNEZ (TLENEK / OXIDE)

WCHŁANIALNOŚĆ: 4%

„Tani wypełniacz. Twój żołądek tego nie strawi. Widzisz słowo 'Oxide' lub 'Carbonate'? Odtóż na półkę.”

CYTRYNIAN ✔

MAGNEZ (CYTRYNIAN / CITRATE)

WCHŁANIALNOŚĆ: 90%

„Organiczna forma. Trafia prosto do komórek. Jeden składnik — przepaść w efekcie.”

ZASADA BIO-LOGIKI:

UNIKAJ: Tlenek (Oxide), Węglan (Carbonate).

SZUKAJ: Cytrynian (Citrate), Chelat, Mleczan.

LEKCJA 3: KOT W WORKU

TAJEMNICA ✘

Czarne pudełko ze znakiem zapytania

„Magiczna Mieszanka Energy: 500mg”

(lista 10 składników bez podania ilości każdego z osobna)

„Co jest w środku? Może 499mg taniej kofeiny i 1mg drogiego żeń-szenia? Producent tego nie powie. To tzw. 'Proprietary Blend' — zastrzeżona mieszanka firmowa.”

TRANSPARENTNOŚĆ ✔

Przezroczyste pudełko

Skład:

- Kofeina: 50mg
- Żeń-szeń (ekstrakt 10:1): 450mg

„Teraz wiem, za co płacę! Żadnych ukrytych proporcji. Każdy składnik z wagą to znak uczciwego producenta.”

ZASADA BIO-LOGIKI:

UNIKAJ „PROPRIETARY BLENDS” / „MIESZANEK FIRMOWYCH”. KUPUJ TYLKO PRODUKTY PODAJĄCE WAGĘ KAŻDEGO SKŁADNIKA Z OSOBNA.

DLACZEGO UKRYWAJĄ PROPORCJE?

Luksusowe firmy często stosują tani składnik jako „wypełniacz” (np. maltodekstrynę, ryż mielony) i mikroskopijne dawki drogich, egzotycznych ekstraktów. Dzięki „mieszance zastrzeżonej” mogą napisać na etykiecie: „zawiera acai, goji, spirulinę”, choć każdego z nich jest ledwo kilka miligramów — za mało, by cokolwiek działały.

LEKCJA 4: SIANO CZY KONCENTRAT?

SUSZ / PROSZEK

ZMIELONE ZIELE (500mg)

„Musisz łykać garść tabletek dziennie, żeby poczuć jakikolwiek efekt. Tania produkcja, słabe działanie. Substancji aktywnych jest tu 5–10%.”

Dawka: 6–10 kapsułek dziennie

EKSTRAKT ✓

EKSTRAKT DER 10:1 (50mg)

„Z 10kg ziół zrobiono 1kg koncentratu. Jedna mała tabletkę działa jak cała garść suszu. TO jest moc! Substancji aktywnych nawet 50–80%.”

Dawka: 1–2 kapsułki dziennie

CO TO JEST DER?

DER (Drug Extract Ratio) to współczynnik ekstrakcji. DER 10:1 oznacza, że z 10 kg surowca roślinnego otrzymano 1 kg ekstraktu. Im wyższy współczynnik (np. 20:1, 50:1), tym bardziej skoncentrowany produkt. Szukaj na opakowaniu napisów: „Ekstrakt”, „Extract”, „DER”, „standardized to X%”.

ZASADA BIO-LOGIKI:

SZUKAJ NAPISU „EKSTRAKT” LUB PARAMETRU „DER” (NP. DER 10:1). NIE KUPUJ ZMIELONEJ TRAWY W KAPSUŁKACH.

Chcesz wiedzieć więcej?

To były 4 lekcje z rozdziału „Zasady gry”, ebooka „Suplementacja Premium za Grosze”. W pełnej wersji znajdziesz:

- Popularne myki producentów suplementów (7 trików!)
- Aloes — płynne złoto bez marży (porównanie cen)
- MLM od kuchni — jak naprawdę działają firmy aloesowe
- 14-dniowy Reset Bio-Logiki — kompletny program
- Checklista zakupowa do wydrukowania

Pobierz pełny ebook na bio-logika.com