BEFORE YOU START

새 영양제, 시작 전 네 가지.

'무엇을 더 먹을까' 전에, 지금의 나를 확인해요.

나의 준비 메모 0 / 4 확인

CHECK 01 / 중복 성분 확인

☐ **먹고 있는 제품을 적었나요?**

제품명·성분·섭취량을 한곳에 모아 보세요.

CHECK 02 / 상호작용 상담

☐ **함께 먹는 약이 있나요?**

처방약·일반약과 보충제 목록을 의료진에게 알려주세요.

CHECK 03 / 미리 이야기하기

☐ **수술이나 특별한 상황이 있나요?**

수술 예정, 임신·수유 등은 섭취 전에 상의하세요.

CHECK 04 / 표시사항 확인

☐ **라벨의 섭취 방법을 읽었나요?**

섭취량과 주의사항을 확인하고 임의로 늘리지 마세요.

↗ **목록을 들고 상담하면 더 구체적입니다.**
확인 표시가 섭취 안전성을 보증하지는 않습니다.

출처: NIH ODS · Dietary Supplements: What You Need to Know
일반 건강정보 · 개인별 진단이나 처방이 아닙니다.

콘텐츠 카드 샘플
자료 확인 2026.10.18