

✅ **PROMPT PRO ANALÝZU DOPLŇKU STRAVY:**

🔍 **Zkontroluj tento doplněk stravy:**

[sem vložit název výrobku nebo URL produktu]

A vyhodnoť mi ho podle těchto bodů:

1. Složení doplňku

- Ověř množství hlavních účinných látek.
- Jaká je **přibližná vstřebatelnost (biologická dostupnost)** účinných látek v procentech?
- Porovnej s doporučenými denními dávkami – **splňuje to vůbec, nebo je to poddávkové?**

2. Cena za denní dávku

- Spočítej mi **cenu za jednu denní dávku**.
- Posuď, jestli je to **přiměřená cena za kvalitu a složení**.

3. Ověření informací

- **Prohledej internet** a ověř, jestli složení odpovídá oficiálním informacím.
- Ověř si také přibližné **cenové rozpětí tohoto výrobku**.

4. Výhody a nevýhody

- Napiš mi stručně hlavní **plusy a mínusy** tohoto doplňku.
- Upozorni mě, pokud existují **rizika, nedostatky nebo marketingové triky**.

5. Celkové hodnocení (0–10)

- Jak bys celkově ohodnotil tento doplněk z pohledu **účinnosti, kvality a ceny**?
- Jaký je podle tebe **poměr cena / výkon**?

6. Tvůj upřímný názor

- Doporučil bys mi ten doplněk jako **dobrou volbu, nebo ne?**
- Buď **brutálně upřímný** – řekni mi, jestli to za to stojí, nebo je to spíš placebo nebo předražený marketing.

7. Pokud porovnávám víc doplňků mezi sebou

- Na závěr mi napiš, **který z nich bys mi doporučil nejvíc** a proč.