

## Hogyan fogyaszt a kÁ©t alaptermÁ©ket

1) ElÁ'szÁ¶r a porbÁ³ csak fÁ©l mÁ©rÁ'kanÁjllal tegyÁ©l bele 1 liter vÁ-zbe, Á©s 10 cseppet. Lehet akÁjr 3 litert is inni egy nap mÁ©g tÁ¶bbet, de fontos, hogy csak fele mÁ©rÁ'kanÁj por kell egy literbe. Ezt az adagot fel lehet emelni fokozatosan 3-4 nap alatt, de a csepp maradjon mindig 10. TehÁjt nagyjÁbÁ³ a 4- 5. naptÁ³l mÁjr tegyÁ©l egy mÁ©rÁ'kanÁj port Á©s 10 cseppet e literbe.

2) Ha jelentkeznek mÁ©regtelenÁ-tÁ©si tÁ¼netek, Á©s tÁ°l erÁ'sek, akkor csÁ¶kkentsd a por mennyisÁgÁ©t, de a cseppet Á© vizet ne. Sok folyadÁ©k kell a szervezetnek.

3) Ha elkÁszÁ-tesz egy adagot, 3-4 Á³rÁjn belÁ¼l fogyjon el, ne Ájlljon. InkÁjbb csak fÁ©l litert csinÁjl meg egyszerre, ha nem fogy el a liter 3-4 Á³ra alatt. Á

4) Ha fehÁ©rjÁ©t eszel (pl. hÁ°st, tej(termÁ©k)et, tojÁjst, stb.), vÁjrij mÁjsfÁ©l-2 Á³rÁjt, mielÁ'tt Innerlight-ot innÁjl, mert a fehÁ© emÁ©sztÁ©sÁ©hez gyomorsavra van szÁ¼ksÁ©g, Á©s azt nem lenne szerencsÁ©s felhÁ-gÁ-tani. InkÁjbb evÁ©s elÁ'tt 10-15 igyÁjl, evÁ©s utÁjn ne. Á%ordemes akÁjr reggel ezzel kezdeni a napot (nekem mÁjsfÁ©l liter az adagom!) UtÁjna jÁ¶het mindenfÁ©le szilÁjrd Á©tel, amihez Á©pp kedved van, pl. valami zÁ¶ldsÁ©g, mag, egy jÁ³ kis salÁjta (bazzalikommal, oregÁjnÁ³val Á©s olivÁjval nagyon jÁ³kat lehet kÁszÁ-teni!). Ha kevÁ©snek Á©rzed, egyÁ©l hozzÁj vagy utÁjna teljes kiÁ'rlÁ Á©lesztÁ'mentes bio tÁ¶nkÁ¶lypÁjskÁjt. De persze nem feltÁ©tlenÁ¼l kell vÁjltoztatnod az Á©tkezÁ©si szokÁjsaidon, a lÁ©n hogy sokat igyÁjl!