

Hogyan fogyasztod a kÁ°t alaptermÁ°ket

- 1) ElÁ°szÁ°r a porbÁ°l csak fÁ°l mÁ°rÁ°kanÁ°llal tegyÁ°l bele 1 liter vÁ°zbe, Á°s 10 cseppet. Lehet akÁ°r 3 litert is inni egy nap mÁ°g tÁ°bbet, de fontos, hogy csak fele mÁ°rÁ°kanÁ°l por kell egy literbe. Ezt az adagot fel lehet emelni fokozatosan 3-4 nap alatt, de a csepp maradjon mindig 10. TehÁ°t nagyjÁ°bÁ°l a 4- 5. naptÁ°l mÁ°r tegyÁ°l egy mÁ°rÁ°kanÁ°l port Á°s 10 cseppet e literbe.
- 2) Ha jelentkeznek mÁ°regtelenÁ-tÁ°si tÁ°netek, Á°s tÁ°l erÁ°sek, akkor csÁ°kkentsd a por mennyisÁ°gÁ°t, de a cseppet Á° vizet ne. Sok folyadÁ°k kell a szervezetnek.
- 3) Ha elkÁ°szÁ°tesz egy adagot, 3-4 Á°rÁ°jn belülÁ°l fogyjon el, ne Á°lljon. InkÁ°bb csak fÁ°l litert csinÁ°lj meg egyszerre, ha nem fogy el a liter 3-4 Á°ra alatt. Á°
- 4) Ha fehÁ°rjÁ°t eszel (pl. hÁ°st, tej(termÁ°k)et, tojÁ°st, stb.), vÁ°rj mÁ°sfÁ°l-2 Á°rÁ°t, mielÁ°tt Innerlight-ot innÁ°j, mert a fehÁ° emÁ°sztÁ°sÁ°hez gyomorsavra van szÁ°ksÁ°g, Á°s azt nem lenne szerencsÁ°s felhÁ°gÁ°tani. InkÁ°bb evÁ°s elÁ°tt 10-15 igyÁ°j, evÁ°s utÁ°jn ne. Á°rdemes akÁ°r reggel ezzel kezdeni a napot (nekem mÁ°sfÁ°l liter az adagom!) UtÁ°na jÁ°het mindenfÁ°le szilÁ°rd Á°tel, amihez Á°pp kedved van, pl. valami zÁ°ldsÁ°g, mag, egy jÁ° kis salÁ°ta (bazzsalikkal, oregÁ°nÁ°val Á°s olivÁ°ival nagyon jÁ°kat lehet kÁ°szÁ°teni!). Ha kevÁ°snek Á°rzed, egyÁ°l hozzÁ°j vagy utÁ°na teljes kiÁ°rlÁ° Á°lesztÁ°mentes bio tÁ°nkÁ°llypÁ°szkÁ°t. De persze nem feltÁ°tlenÁ°l kell vÁ°ltoztatnod az Á°tkezÁ°si szokÁ°saidon, a lÁ°on hogy sokat igyÁ°j!