

A SuperGreens fogyasztása

SuperGreens és a Prime pH használata

Csepegtessen 10-12 csepp **Prime pH**-t egy liter vízbe tegyen bele egy mérőkanálnyi **SuperGreens** port, majd rázza össze!

dr. Gulyás Tamás a vitaminsziget.com orvosigazgatójának az Innerlight termékek magyarországi orvos előadójának ajánlása:

A termék méregtelenítő, méreg felszabadító hatásából jelentkező "tünetek" enyhébb jelentkezése érdekében **az első héten** a terméket hígabb adagban fogyassza!

Tehát:

Csepegtessen 10 csepp Prime pH-t egy liter vízbe tegyen bele fél mérőkanálnyi SuperGreens port majd rázza össze. Azonban az ajánlott napi folyadékbevitel mindenképp fontos, hogy meglegyen a mérgek kihajtása érdekében!

A SuperGreens keverhető szénsavmentes ásványvízbe, tisztított vízbe vagy csapvízbe. Használhatja az ehhez tartozó literes flakont is, így bárhová magával viheti.

Nagyon fontos, hogy **egész nap iszogassa.**

Mindössze arra kell figyelni, hogy **étkezés után várjunk 1 órát**, fehérje fogyasztás után pedig 2 órát, hogy a gyomorsav a bevitt táplálékot tudja lebontani, különben az emésztés ideje a többszörösére nőhet.

A kikevert adagot 3 órán belül célszerű elfogyasztani.

A nőknek kb. napi 3 liter folyadékot (vizet) kellene inniük, a férfiaknak pedig 4 litert. Általában azt mondhatjuk, hogy **15 testsúly-kilogrammonként egy litert** folyadékot kellene meginni naponta.

A mennyiséget fokozatosan emelje! Nem baj, ha kezdetben csak egy-két litert tud meginni. A szervezete egy idő után kívánni fogja, így egyre több folyadékot tud majd inni.

Jó egészséget kívánunk!

Ph-info munkatársai