

blooe.

SUPERCALM

Průvodce úspěšnou kúrou

Každodenní rituál
Malinová limonáda



20 SÁČKŮ
pro váš
denní rituál



Jak naplno využít SuperCalm?

SuperCalm je přírodní směs pečlivě vybraných složek: ashwagandhy, L-theaninu, bisglycinátu hořečnatého a vitamínu D3.

Je navržený jako součást každodenního rituálu pro klid, spánek a pohodu. Účinky a snášenlivost se mohou u jednotlivých lidí lišit.

Tento průvodce odpovídá na praktické otázky o přípravě a užívání SuperCalm, aby se snadno stal součástí vašeho dne.

A / Jak připravit SuperCalm?

1. Rozmíchejte 1 sáček ve sklenici studené nebo vlažné vody. Vyhněte se příliš horké vodě.
2. Dobře promíchejte a vychutnejte si nápoj. Elektrické míchadlo, které dostanete zdarma k nabídce 2 + 1 nebo 4 + 2, se k tomu skvěle hodí.
3. SuperCalm můžete naředit i ve větší láhvi vody a popíjet během dne.

C / V jakou denní dobu?

Ráno: jako součást klidného začátku dne.

V poledne: pro chvíli odpočinku během dne.

Večer: jako součást rituálu před spaním.

Vyberte si dobu, která vám vyhovuje. Důležitá je pravidelnost a pozornost k tomu, jak se cítíte.

D / Chci obměnit chuť...

Nápoj můžete rozmíchat také v ovocné šťávě, smoothie nebo mléce. Pro změnu chuti můžete přidat sirup podle svého výběru.

B / Jaké je doporučené dávkování?

Řiďte se doporučeným dávkováním na obalu. Běžná porce pro přípravu nápoje je 1 sáček.

Doporučenou denní dávku nepřekračujte. Pokud účinek necítíte, dávku automaticky nezvyšujte; vhodné užívání proberte s lékařem nebo lékárníkem.

E / Proč balení obsahuje 20 sáčků? Jsou potřeba přestávky?

Při užívání 5 sáčků týdně vystačí balení na 4 týdny. Můžete si tak naplánovat dva dny přestávky týdně.

Přestávky ale nejsou zárukou účinnosti ani bezpečnosti. Potřebu a délku užívání přizpůsobte doporučení na obalu a své zdravotní situaci.

F / Mám užívat SuperCalm nalačno?

Nápoj můžete užívat podle pokynů na obalu. Pokud máte citlivý žaludek, může vám lépe vyhovovat po lehkém jídle nebo svačince.

Všímejte si své snášenlivosti. Při nežádoucích potížích užívání přerušte a poraďte se se zdravotníkem.

G / Užívám také léky. Co mám dělat?

Před kombinováním SuperCalm s léky se poraďte s lékařem nebo lékárníkem. Ashwagandha může s některými léky interagovat.

Pouhý dvouhodinový odstup nezaručuje, že k interakci nedojde. Léky nevysazujte ani neměňte jejich dávkování bez domluvy s lékařem.

H / Jak dlouho má kúra trvat?

Jedno balení při 5 sáčcích týdně vystačí na 4 týdny. Vhodnou délku užívání určuje dávkování na obalu a individuální snášenlivost.

Bezpečnost dlouhodobého užívání ashwagandhy není dostatečně doložena. Před užíváním déle než 3 měsíce se poraďte s lékařem.

Ashwagandha není vhodná v těhotenství a při kojení. Při onemocnění štítné žlázy, autoimunitním onemocnění nebo před operací vhodnost užívání konzultujte s lékařem.

Celý tým blooe vám přeje příjemný každodenní rituál plný pohody!

contact@myblooe.com
www.myblooe.com