

## SuperGreens és a Prime pH használata

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

### **Dr. Gulyás Tamás az Innerlight orvos-szakértőjének ajánlása:**

A terméket az első héten csak kisebb dózisban fogyassza, tehát :

Egy liter vízbe csepegtessen 6-8 csepp **Prime pH**-t, tegyen bele egy fél mérőkanálnyi **SuperGreens** port, majd jól rázza össze!

A SuperGreens keverhető **szénsavmentes ásványvízbe**, tisztított vízbe vagy csapvízbe. (ez a legrosszabb, mert nem túl tiszta)

Használhatja fogyasztásához az ehhez tartozó literes flakont is, így bárhová magával viheti.

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

Mindössze arra figyeljen, hogy étkezés után várjon 1 órát, fehérje fogyasztás után pedig 2 órát, hogy a gyomorsav a bevitt táplálékot le tudja lebontani, különben az emésztés ideje a többszörösére nőhet.

A kikevert adagot 3 órán belül célszerű elfogyasztani.

**20 testsúly-kilogrammonként egy liternyit célszerű fogyasztani naponta** (tehát egy 60 kg- os embernek napi 3 liternyit kell fogyasztania.)

Amennyiben az első napokban nem tud testsúlyának megfelelő mennyiséget elfogyasztani a zöld lötyyből ne aggódjon. Emelje az adagot fokozatosan dl-ként naponta.

Ha az elején csak 1 litert tud fogyasztani, akkor is fontos, hogy a napi másik 2 liter folyadékmennyiségről (60kg-nál ) ne felejtkezzen meg (tea, víz, leves formájában).

Jó egészséget kívánunk!

[www.supergreens-info.hu](http://www.supergreens-info.hu)