**Doseringsunderlag**

Sida 1 är för dig som terapeut och sida 2 skriver du ut till din klient om du rekommenderar Livlig och Laddad. Det är viktigt att de känner till hur de skall inta tillskotten så de får bäst effekt.

**Radera de doseringsförslag på sida 2 som klienten inte skall ha.**

**Behåll enbert den dosering klienten skall använda.**

**Skriv därefter ut sida 2.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Max=75-100 kg** | **Mid=50-75 kg** | **Mini=upp till 50 kg** |
| **1** kapsyl Laddad  **2** mått Livlig  **1** tesked Möllers tran  **6-8** dl vatten, grönsaks- eller fruktjuice  (Livlig innehåller 50 mått, dvs den **räcker c:a 25 dagar** på denna dos.) | **1** kapsyl Laddad  **1,5** mått Livlig  **1** tesked Möllers tran  **6-8** dl vatten, grönsaks- eller fruktjuice  (Livlig innehåller 50 mått, dvs den **räcker c:a 33 dagar** på denna dos.) | **½** kapsyl Laddad  **1** mått Livlig  **1** tesked Möllers tran  **3-5** dl vatten, grönsaks- eller fruktjuice  (Livlig innehåller 50 mått, dvs den **räcker 50 dagar** på denna dos.) |

**Anvisning**

**Drick hälften på förmiddag och hälften på eftermiddag.** En del blandar allt på en gång och dricker hälften av shakern på förmiddagen, ställer in den i kylen och dricker resten på eftermiddagen.

**Viktig information**

* **Personer med känslig mage eller tarm** kan med fördel börja på lägsta dos även om de väger mer än 50 kg.
* **Personer med större brister** kan med fördel inta en större dos än den viktkategori som de passar in i, förutsatt att personen inte har en känslig mage eller tarm.

**OBS! Livlig innehåller 50 mått.**

Dvs om du rekommenderar 2 mått per dag räcker en burk i 25 dagar. Det är bra om klienten känner till det.

**Datum**

2020-06-04

**Klientens namn**

Förnamn Efternamn

**Anvisning**

Blanda enligt nedan. Enklast är att blanda i en shaker (ej metall). Drick hälften av shakern på förmiddagen, ställ in den i kylen och drick resten på eftermiddagen.

* 1 kapsyl Laddad
* **2** mått Livlig
* 1 tesked Möllers tran
* 6-8 dl vatten, grönsaks- eller fruktjuice  
  (Livlig innehåller 50 mått och räcker i c:a 25 dagar)

[RADERA DENNA TEXT OCH DE DOSERINGSALTERNATIV SOM EJ SKALL ANVÄNDAS]

* 1 kapsyl Laddad
* **1,5** mått Livlig
* 1 tesked Möllers tran
* 6-8 dl vatten, grönsaks- eller fruktjuice  
  (Livlig innehåller 50 mått och räcker i c:a 33 dagar)

[RADERA DENNA TEXT OCH DE DOSERINGSALTERNATIV SOM EJ SKALL ANVÄNDAS]

* 0,5 kapsyl Laddad
* **1** mått Livlig
* 1 tesked Möllers tran
* 3-5 dl vatten, grönsaks- eller fruktjuice

(Livlig innehåller 50 mått och räcker i 50 dagar)

**Övrigt**

**Vad gör jag om min mage blir väldigt aktiv?**

* Sprid ut intaget mer över dagen. Morgon, förmiddag, eftermiddag, kväll.
* Börja med att halvera mängden Livlig och trappa upp gradvis  
  efterhand som din mage accepterar mer.
* Kontakta mig om du fortfarande har frågor.