**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.

**Skriv ut sida 2.**

**Ringa in de doseringsförslag på sida 2 som klienten skall ha.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Underhållsdos** | **Uppbyggnadsdos** |
| **0,5** kapsyl Laddad  **0,75** mått Livlig  **0,5** tesked Möllers tran  **6** dl vatten, grönsaks- eller fruktjuice  (Livlig innehåller 50 mått, dvs den **räcker c:a 60 dagar** på denna dos.) | Upprepa intaget en gång till, senare på dagen.  (Livlig innehåller 50 mått, dvs den **räcker c:a 30 dagar** på denna dos.) |

**Viktig information**

* **Personer med känslig mage eller tarm** kan med fördel börja på lägsta dos.
* **Personer med större brister** kan med fördel inta en större dos än uppbyggnad, förutsatt att personen inte har en känslig mage eller tarm.

**OBS! Livlig innehåller 50 mått.**

Dvs om du rekommenderar uppbyggnad räcker en burk i ca 30 dagar. Om det saknas mycket näring och du ordinerar dubbel uppbyggnadsdos behöver kunden 2 paket per månad. Det är bra om klienten känner till det.

**Datum**

2020-12-09

**Klientens namn**

Förnamn Efternamn

**Anvisning**

Blanda enligt nedan. Enklast är att blanda i en shaker. Använd ej metallshaker eller metallverktyg för att blanda. **Blanda det dagliga tillskottet med 6 deciliter vatten.** För optimalt upptag tar du tillskotten på tom mage eller en god stund efter maten.  
  
*Om du har känslig mage och tarm tar du istället tillskotten i samband med mat. (Du kan blanda tillskotten i din smoothie om du dricker smoothie istället för frukost.) Om du ändå blir alldeles för "pigg" i magen av tillskotten delar du upp intaget över dagen eller dricker 20 min efter måltid.*

**UNDERHÅLLSDOS**

* 0,5 kapsyl Laddad
* 0,75 mått Livlig
* 0,5 tesked Möllers tran
* 6 dl vatten, grönsaks- eller fruktjuice  
  (Livlig innehåller 50 mått och **räcker i c:a 60 dagar** med underhållsdosering)

**UPPBYGGNADSDOS**

Upprepa intaget en gång till, senare på dagen.

(Livlig innehåller 50 mått, dvs den **räcker c:a 30 dagar** på denna dos.)

**Övrigt**

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

* Sprid ut intaget mer över dagen. Morgon, förmiddag, eftermiddag, kväll.
* Drick 20 minuter efter måltid.
* Börja med att halvera mängden Livlig och trappa upp gradvis  
  efterhand som din mage accepterar mer.
* Kontakta mig om du fortfarande har frågor.