

Datum

.....

Klientens namn

.....

### 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.
- Drink 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.