



Mina första 90 dagar med

mineralstationen™

HÄLSOJOURNAL

*Detta är en personlig journal för din hälsoresa med Mineralstationen.
Journalen är tillverkad för att du själv skall kunna se hur din hälsa utvecklas.*

DENNA JOURNAL TILLHÖR

Startvärden

Startdatum

Min längd (cm)

Min startvikt (kg)

Min allmänna hälsa

Mycket
dålig

Dålig

Sådan

Bra

Utmärkt

☐☐☐☐☐

FORTSÄTT PÅ BAKSIDAN →

Om Mineralstationen

Efter att under många år framgångsrikt arbetat med tusentals personer som näringsterapeut hade Daniel använt och rekommenderat flera olika typer av kosttillskott. Varumärken och pengar har alltid varit ointressant. Resultat har alltid varit det enda som räknas.

Olika tillskott har gett olika resultat. När klienten valt enskilda tillskott, tillskott som är svårare för kroppen att absorbera eller tillskott i låga koncentrationer har resultat uteblivit eller blivit otillräckliga. När Daniel däremot träffat rätt och fått fram rätt kombination, i lättupptaglig form och tillräcklig mängd har genvägen blivit rejäla resultat.

Sedan några år och efter mycket letande har Daniel sina tillskott som fungerar. De fungerar varje gång för honom och hans klienter. Daniels bror undrade varför han inte släpper loss tillskotten till fler. Svaret från Daniel var: "Jag hinner inte. Jag har så mycket klienter som behöver hjälp så tiden finns helt enkelt inte." Bror tyckte att det var bäst att göra något åt det. Tidsbristen blev startskottet för Mineralstationen med grundidén "Matbaserad näring i synergi."

Och det är hela idén: När du skaffar ett tillskott som verkligen fungerar **sparar det dig tid**, det **resulterar i hälsa och sparar pengar**. För du slipper köpa 8-15 burkar olika tillskott. Du slipper kombinera dem i rätt mängder för rätt synergier. Du märker förändringen markant i din hälsa. Det är hela poängen med Mineralstationen.



Animaliskt eller vegan?

Allt är veganvänligt. Om fettsyror är veganvänliga beror på vilken typ av fettsyror du valt att använda.

Varför paket med Livlig, Laddad och fettsyror?

Helt enkelt för att vi vet att om du täcker in dessa tre hörnstenar; **vitaminer, mineraler och fettsyror**, så reagerar kroppen positivt. Om du saknar något i kroppen kommer din depå av det fyllas på, vare sig du vet det eller ej.

Antingen måste du veta EXAKT vad som du behöver extra av och kunna tillsätta just det i tillräcklig mängd och i kombination med de ämnen (synergister) som verkar i synergi med ditt bristämne.

Eller så tar du ett komplex som fyller på alla dina depåer – och får resultat, oavsett om du känner till din brist eller ej.

Efter flera års erfarenhet har vi kommit till slutsatsen att **det är enbart resultat som räknas** och därför använder vi paket med sammansatta tillskott.

***"Matbaserad
näring i synergi."***

För det är enbart resultat som räknas.



GMO eller gluten?

Inga av våra produkter innehåller vare sig gluten eller genmodifierade komponenter.



Vad är Livlig?

Livlig är ett kraftfullt växtbaserat vitaminkomplex

Det är ett kosttillskott som förser dig med samtliga vitaminer som du behöver varje dag.

Flera av vitaminerna och mineralerna verkar i synergi med varandra och tillskottet är gjort för att du skall få full nytta av dessa samverkansfunktioner.

Livlig innehåller dessutom 18 aminosyror och ingredienser från 120 olika frukter och grönsaker. Tack vare detta skjuter antioxidanterna i höjden och ger produkten ett ORAC-värde på över 8000 per portion.

Alla ingredienser är naturliga.

Några av fördelarna med Livlig är att det är ett pulver som blandas med vatten. Det fungerar med andra ord att ha i sin morgonsmoothie. Det behöver inte förvaras i kyl, det är därför enkelt att ha med när man reser, bra om man har ett intensivt liv. Detta är ett tillskott som faktiskt funkar. Varje gång.



Vad är Laddad?

Laddad är ett flytande växtbaserat mineraltillskott

Det är flytande mineraler i koncentrerad form från naturliga källor. Laddad ger dig en effektiv påfyllning av spårämnen. Varför är Laddad så effektivt?

Mineralerna i Laddad utvinns från humusämnen i en inkapslad depå från en förhistorisk skog i norra USA. Denna depå innehåller mineraler från växter som fanns långt innan det fanns föroreningar i miljön. Därför är Laddad ett av de renaste mineraltillskott som går att uppbbringa.

Mineralerna är i naturlig kolloid form. Det gör dem lättare för kroppen att absorbera. Varför? Partikelstorleken på de enskilda mineralerna är så liten att kroppen i princip inte behöver ha en fungerade tarm för att ta upp dem. De börjar redan absorberas genom slemhinnorna i din mun och når därför blodet snabbare. Enklare mineraltillskott har större partikelstorlek, t ex från kalk bruten i stenbrott istället för kalk utvunnen ur växter. Sådana större partiklar kan inte absorberas in i vävnader förrän de bearbetats i en väl fungerande tarm. De kräver att du har en stark magsyra för att jonisera dem.

Många personer har svag magsyra (ett tecken på svag magsyra är ironiskt nog att man har sura uppstötningar!) vilket resulterar i att mineraltillskott med större partikelstorlek har svårt att absorberas.

Detta är några av de största fördelarna med Laddad; **Kroppen har avsevärt lättare att ta till sig mineraler som är naturliga och i kolloid form.**

MIN FÖRSTA MÅNAD

Månad och år

Min startvikt denna månad (kg)

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Intag förmiddag													
Intag eftermiddag													
Energi													
Livskvalitet													
Humör													
Timmar sömn													
Sömnkvalitet													
Stress													
Oro													
Smärta													
Inflammation													

Fyll i din journal samma tid varje dag. Förslagsvis vid frukost eller läggdags. Det viktiga för dig är att det är vid samma tillfälle varje dag för att du skall få jämförbara värden.

Notera särskilda förändringar som du antingen gjort eller som du märker. T ex "**Börjat promenera 30 minuter på morgonen**", "märker av en utrensning i kroppen", "värken i foten har upphört", "har börjat skriva 10 rader tacksamhet varje morgon", "jag har bättre aptit", "jag skrattar avsevärt oftare" eller vad annars du har ändrat eller märkt.

Visste du?

Att vi tenderar att få mer av det vi tänker på ofta? Hjärnans undermedvetna funktioner har en förmåga att förstärka ditt medvetande. Har du provat växla dina ord från **"Jag vill inte"** till **"Jag vill"** och **"Jag tycker inte om"** till **"Detta här gillar jag"**? Låt bli

säga det du inte gillar och inte vill,
**förstärk och uppmärksamma enbart
det du vill och tycker om.** Se vad som
händer om du konsekvent väljer att byta
detta i tanke och ord under en månad.

[illegible]

Mina noteringar:

MIN ANDRA MÅNAD

Månad och år

Min startvikt denna månad (kg)

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Intag förmiddag													
Intag eftermiddag													
Energi													
Livskvalitet													
Humör													
Timmar sömn													
Sömnkvalitet													
Stress													
Oro													
Smärta													
Inflammation													

Fyll i din journal samma tid varje dag. Förslagsvis vid frukost eller läggdags. Det viktiga för dig är att det är vid samma tillfälle varje dag för att du skall få jämförbara värden.

Notera särskilda förändringar som du antingen gjort eller som du märker. T ex "Börjat promenera 30 minuter på morgonen", "märker av en utrensning i kroppen", "värken i foten har upphört", **"har börjat skriva 10 rader tacksamhet varje morgon"**, "jag har bättre aptit", "jag skrattar avsevärt oftare" eller vad annars du har ändrat eller märkt.

Visste du?

Visste du? Att vätska på morgonen hjälper din lever att få en god start på dagen? Levern är din kraftstation och om du underlättar för den i dess jobb märker du ofta förändringar i både hud, energi och humör. Ett bra sätt att hjälpa din lever är att på morgonen

dricka vatten med lite ekologisk citronjuice i. Drick gärna mer än 6 dl när du vaknat, inte iskallt, då det är mildare med ljummet för kroppen och magen. Alternativt startar du med Livlig & Laddad i shaker.

[illegible]

Mina noteringar:

MIN TREDJE MÅNAD

Månad och år

Min startvikt denna månad (kg)

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Intag förmiddag													
Intag eftermiddag													
Energi													
Livskvalitet													
Humör													
Timmar sömn													
Sömnkvalitet													
Stress													
Oro													
Smärta													
Inflammation													

Fyll i din journal samma tid varje dag. Förslagsvis vid frukost eller läggdags. Det viktiga för dig är att det är vid samma tillfälle varje dag för att du skall få jämförbara värden.

Notera särskilda förändringar som du antingen gjort eller som du märker. T ex "Börjat promenera 30 minuter på morgonen", "märker av en utrensning i kroppen", "värken i foten har upphört", **"har börjat skriva 10 rader tacksamhet varje morgon"**, "jag har bättre aptit", "jag skrattar avsevärt oftare" eller vad annars du har ändrat eller märkt.

Visste du?

Att kroppens största kärlsystem är lymfsystemet? Till skillnad från blodkärlen som är trycksatta genom pumpen hjärtat så jobbar lymfkärlen med ett mekaniskt klaffsystem. När din kropp rör sig upp och ner flyttas lymfvätskan genom de mekaniska

klaffarna. Lymfsystemet är kroppens sopgubbar. Lymfvätskan tar med sig slagg, döda virus och bakterier ut ur kroppens alla delar. Därför mår du bättre om du rör dig varje dag. Sugan på att hoppa studsatta eller en daglig promenad? Det lönar sig. Rejält.

[illegible]

Mina noteringar:



Nu är det dags för uppföljning. Boka in ett besök hos din terapeut så du får reda på hur dina värden har utvecklats! Ta gärna med dig hälsojournalen vid besöket.

Röd smoothie

Ingredienser

Ingredienser
2 dl jordgubbar
1 dl björnbär
1 dl ananas
1 dl hallon
2-3 dl mandel- eller havremjolk
1 portion Livlig
1 portion fettsyror
1 portion Laddad
(portion baseras Originalreceptet)

Gör så här

Det går bra att använda sig av både färska och frysta ingredienser. Lägg alla ingredienserna **förutom Laddad** i en mixer. Du kan också använda dig av en skål och stavmixer. Mixa till en slät smoothie. Blanda i Laddad precis innan servering.

Grön smoothie

Ingredienser

0,5 dl avokado
1 dl mango
0,5 apelsin
En näve bladspenat
2-3 dl mandel- eller havremjolk
1 portion Livlig
1 portion fettsyror
1 portion Laddad
(portion baseras Originalreceptet)

Gör så här

Det går bra att använda sig av både färska och frysta ingredienser. Lägg alla ingredienserna **förutom Laddad** i en mixer. Du kan också använda dig av en skål och stavmixer. Mixa till en slät smoothie. Blanda i Laddad precis innan servering.



Originalreceptet

Ingredienser

0,75 skopa Livlig
0,5 kork Laddad
1 tesked fettsyror
6 dl vatten

Gör så här

Blanda med 4-6 dl vatten i shaker.
Skaka och drick!



**0,75
skopa**
(75% av skopan)

**0,5
kork**
(15 ml)

**1
tesked**
(5 ml)

**4-6
dl vatten**



Vill du bygga upp dina depåer dricker du blandningen två eller fler gånger om dagen.

När skall jag dricka min shaker?

Bäst är att dricka blandningen fristående från måltid, kanske det första du gör på morgonen. Om din mage är känslig går det bra att dricka i anslutning till måltid, gärna några minuter före maten så du inte späder ut din magsyra som skall bearbeta maten när du ätit.

Livlig mage?

C-vitamininnehållet gör ibland att en känslig mage reagerar. Om din mage blir för livlig tar du shakern i anslutning till en måltid. Om du ändå upplever känslighet halverar du Livlig, Laddad och fettsyror men behåller samma mängd vatten. Öka upp ingredienserna efterhand som du tål. Vid fortsatta problem, kontakta din terapeut för råd.

Startvärden forts.

Ange 0 -10 där 10 är högst

Hur mycket energi har jag?

Hur är mitt humör?

Hur mycket fysisk smärta har jag?

Hur bra sover jag på natten?

Hur många timmar sover jag per natt, i snitt?

Detta resultatet vill jag ha efter 90 dagar

Hur mycket energi har jag?

Hur är mitt humör?

Hur mycket fysisk smärta har jag?

Hur bra sover jag på natten?

Hur många timmar sover jag per natt, i snitt?

Efter 90 dagar - detta är mina resultat

Hur mycket energi har jag?

Hur är mitt humör?

Hur mycket fysisk smärta har jag?

Hur bra sover jag på natten?

Hur många timmar sover jag per natt, i snitt?

Min allmänna hälsa

Mycket
dålig

Dålig

Sådär

Bra

Utmärkt

