

## INNERLIGHT SUPERGREENS käyttöohje

SuperGreens puhdistaa kehoa kuona-aineista ja liiallisesta happamuudesta ja tuo runsaasti ravinteita (vitamiineja, fytoravinteita jne.) helposti imeytyvässä muodossa. SuperGreens **ei sisällä täyteaineita** ja tämän vuoksi se on **todella riittoisaa**. Anna kehollesi aikaa puhdistua ja tottua emäksisyyteen. Juominen on helppoa ja mukavaa, kun annostus on itselle sopiva. SuperGreens on **laimean väristä ja makuista**, mutta sillä on **tehokas vaikutus**. Noudata ohjeita, äläkä ylitä annostusta. Mittalusikan löydät jauhepurkin sisältä.

Lisää halutessasi SuperGreensiin tuoreen sitruunan tai limen mehua. Myös raastettu tuore inkivääri sopii juoman sekaan. Säilytä SuperGreens-jauhe sekä pH-tipat huoneenlämmössä.

**Ensimmäinen viikko:** juo 1-2 litraa SuperGreenssiä päivässä. Aloita laimealla annostuksella: Sekoita huoneenlämpöiseen veteen aluksi **1-2 Prime pH-tippaa/litra** ja SuperGreens-jauhetta **vain 1/3 mittalusikallista/litra**. Voit myös sekoittaa juomaa puoli litraa kerrallaan; 1 tippa + 1/5 mitallista jauhetta/0,5 litra. Jos sinulla on terveydellisiä vaivoja munuaisissa, maksassa, suolistossa tai muissa sisäelimissä, aloita vieläkin laimeammalla annostuksella esim. laita vain teelusikan kärjellinen SuperGreens viherjauhetta litraan vettä ja 1 Prime pH-tippa/litra.

Jotta kuona-aineet pääsevät huuhtoutumaan kehosta, **on tärkeämpää juoda laimeampaa** juomaa **enemmän** sen sijaan, että joisit vahvempaa ja vähemmän. **Mikäli olosi on hyvä**, voit muutaman päivän päästä **lisätä asteittain** tippojen määrää 3-4 tippaa/litra ja viherjauheen määrää ½ mitalliseen/litra.

### Toisesta viikosta lähtien:

Pyri juomaan joka päivä vähän enemmän kuin edellisenä päivänä. Lisätessäsi vähitellen juoman määrää, lisää juoman vahvuutta kehoasi kuunnellen. Mikäli olosi on hyvä, eikä voimakkaita puhdistusreaktioita ilmene, lisää vähitellen viherjauheen ja tippojen määrää normaaliannostusta kohti. **Etene asteittain** esim. lisää tippoja 1 tippa/päivä litraa kohti. **Älä nosta** viherjauheen **määrää heti** puolikkaasta mitallisesta täyteen mitalliseen vaan lisää jauheen määrää asteittain. Normaali annostus on 1 mitta viherjauhetta ja 16 tippaa litraa kohden, eikä sitä saa ylittää. SuperGreens juomaa voi juoda päivässä niin paljon kuin tekee mieli. Se on sama kuin lisäisit ruokavalioosi runsaasti tuoreita luomukasviksia.

### Ohjeita mahdollisiin puhdistumisreaktioihin liittyen:

SuperGreens aloittaa elimistön puhdistamisen, johon saattaa liittyä ns. puhdistusreaktioita, etenkin jos SuperGreens juoman annostus on oman kehon tilanteeseen liian voimakas. Puhdistusreaktiot kuuluvat luonnollisena osana kehon puhdistumiseen, ne ovat ohimeneviä ja niitä voi lieventää juomalla SuperGreens laimeampana. **Jos huomaat olossasi** hieman päänsärkyä, huimausta, kolotusta nivelissä tai särkyä lihaksissa, väsymystä, ihoreaktioita esim. finnejä tai lievää kutinaa, on se merkki siitä, että elimistö puhdistautuu. Jos puhdistusreaktioita ilmenee, on se merkki siitä, että SuperGreens **tulee juoda laimeampana**. Voit myös juoda välissä pelkkää vettä ja kysyä lisätietoa InnerLight-edustajaltasi.

### Positiivisia vaikutuksia:

Mitä enemmän SuperGreenssiä juot, sitä vähemmän tulee syötyä tyhjiä kaloreita. Mitä enemmän juot, sitä enemmän kehosi saa superravinteita ja pystyy paremmin poistamaan kuona-aineita. Kuona-aineiden ja happamuuden poistuessa elimistöstä **yleisimpiä huomattavia tuloksia** ovat mm. vastustuskyvyn ja energian lisääntyminen, turvotuksen väheneminen, stressinsietokyvyn lisääntyminen, unenlaadun paraneminen, ajattelun selkeytyminen, ihon kimmoisuuden lisääntyminen, vatsantoiminnan paraneminen, aineenvaihdunnan aktivoituminen, rasvakudoksen ja selluliitin väheneminen sekä urheilusuorituksissa kestävyys lisääntyy ja palautuminen nopeutuu.

InnerLight –edustajasi: