

Retningslinjer for opstart af Premium



Optrapning	Morgen	Middag	Aften
Dag 1	1	0	0
Dag 2	1	1	0
Dag 3	1	1	1
Dag 4	2	1	1
Dag 5	2	2	1
Dag 6	2	2	2
Dag 7	3	2	2
Dag 8	3	3	2
Dag 9	3	3	3

Premium 20 ml (spray): 1 spray svarer til 2-3 dråber

Olien er EU anmeldt som hudpleje produkt, og derfor anbefales det, at olien smøres i albueledet. Vi er dog bekendt med, at der er brugere som tager dråberne under tungen, synker efter 30-40 sekunder og ikke indtager mad og drikker 10 minutter før og efter. Dog er dette ikke en, ud fra produktet, godkendt indtagelse og derfor på eget ansvar.

Derefter:

Hold niveauet i 1-2 uger. Mærk om du er tilpas, eller skal lidt op eller ned. Du skal efter 2 uger gerne kunne mærke et eller andet forandret i kroppen. Kan du ikke det, gå evt. op til 8-9 dråber dagligt. Men husk at høj dosis ikke altid er løsningen. Er du i tvivl om noget, så kontakt en af vores repræsentanter, eller skriv til os på info@CBD-care4you.dk.

Du kan også fortsætte på et andet system, der er inspireret af Milena Penkowa.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	10	10	2	2	2	2	2
Middag	0	0	2	2	2	2	2
Aften	10	10	2	2	2	2	2

Ideen er at cellerne får "et bad" i CBD et par dage om ugen og at man skruer ned for indtag de øvrige dage.

Det er vigtigt, at det er 2 på hinanden efterfølgende dage, hvor man tager mange dråber. Ugedagene er ikke vigtige.

Man kan evt. kombinere olierne, da Golden ofte virker bedst for mennesker med angst, stress, myldertanker, depression (alt det vi kan kalde psykiske lidelser) og Ultimate bruges på mere "fysiske" lidelser. Mange har jo lidelser i begge lejre, så prøv evt. at tage Ultimate på dagene med mange dråber og Golden på dage med færre dråber.

HUSK: Dette er kun tommelfingerregler.

Det er din krop, der fortæller dig, om du får tilpas, for lidt eller for meget.

