

Jouw innameplanning

Wat je inneemt, en op welk moment — maand per maand.

Je kuur verloopt in 4 fases van ongeveer een maand. Bij het begin van elke fase krijg je de bijhorende planning: je ziet in één oogopslag je supplementen en het moment van de dag waarop je ze inneemt. De supplementen in het beige zijn opties, alleen als je met dat ongemak te maken hebt.

— Je kuur in één oogopslag

1

Reset — ruimte maken

Epura Vita · Alca Vita · pH-teststrip · Régénération · Curculong'arti

2

Regenereren — het terrein herstellen

Transit Vita · Epura · Oméga Calanus · InnerSync-sensor

3

Balanceren — de harmonie hervinden

MG Top · Butyrate · Antiox Vita

4

Optimaliseren — de energie weer aanwakkeren

SparQ10 · Vitamine D 3000 IE · CardioMéga700

De aangegeven inname momenten zijn praktische richtpunten; je adviseur kan ze aan jouw ritme aanpassen.
'Bij de maaltijd' = tijdens of net na de maaltijd.

MAAND 1 · FASE 1

Reset

 ‘ruimte maken’

Je dag, van het opstaan tot het slapengaan: op elk moment wat je inneemt.

Ochtend bij het ontbijt	Epura Vita × 1	Curculong’arti × 1	Régénération (OA) 5–10 druppels
	Muco Digest × 1	bij maagklachten	
Midden voormiddag tussen de maaltijden, min. 2 u ertussen	Alca Vita × 1		
Vanaf 16 u los van de maaltijden	Alca Vita × 1	pH-teststrip 1 test	
Avond bij de maaltijd	Epura Vita × 1	Curculong’arti × 1	Muco Digest × 1 bij maagklachten
Slapengaan voor het slapen	Alca Vita × 1		

GOED OM TE WETEN, PRODUCT PER PRODUCT

Epura Vita — te nemen bij de maaltijd (ochtend & avond)

Alca Vita — tussen de maaltijden (min. 2 u ertussen) — of 's avonds voor het slapengaan; tot je pH stabiel tussen 6,4 en 7,4 ligt

Curculong’arti — te nemen bij de maaltijd — of Aloe Vita 25 ml 's ochtends als je bloedverduunners neemt

Régénération (OA) — in één keer in te nemen, 's ochtends

pH-teststrip — meting (geen inname) — vanaf 16 u, los van de maaltijden

■ **Muco Digest** — bij maagklachten — bij de maaltijd

In het beige: optionele supplementen, alleen volgens jouw profiel. Momenten zijn richtinggevend en aan te passen met je adviseur.

Denk aan je teststrip: één pH-test per dag, vanaf 16 u — noteer het in je ‘pH-opvolging’.

MAAND 2 · FASE 2

Regenereren 'het terrein herstellen'

Je dag, van het opstaan tot het slapengaan: op elk moment wat je inneemt.

Ochtend

bij het ontbijt

Epura x 1**Oméga Calanus** x 1**Muco Digest** x 1 bij maagklachten**Liposomale Vit C** 10 ml bij een energiedip**Avond**

bij de maaltijd

Epura x 1**Oméga Calanus** x 1**Muco Digest** x 1 bij maagklachten**Slapengaan**

voor het slapen

Transit Vita x 2**Op een rustig moment**

wanneer het jou past overdag

InnerSync-sensor ✓

GOED OM TE WETEN, PRODUCT PER PRODUCT

Transit Vita — 's avonds, bij het slapengaan

Epura — te nemen bij de maaltijd

Oméga Calanus — te nemen bij de maaltijd — slechts 1x/week als je bloedverdunners neemt

InnerSync-sensor — hartcoherentie: enkele minuten per dag, op een rustig moment

■ **Muco Digest** — bij maagklachten — bij de maaltijd

■ **Liposomale Vit C** — bij een energiedip — 's ochtends

In het beige: optionele supplementen, alleen volgens jouw profiel. Momenten zijn richtinggevend en aan te passen met je adviseur.

MAAND 3 · FASE 3

Balanceren

 ‘de harmonie hervinden’

Je dag, van het opstaan tot het slapengaan: op elk moment wat je inneemt.

Ochtend

bij het ontbijt

MG Top × 1**Butyrate** × 1**Antiox Vita** × 1**Muco Digest** × 1 bij maagklachten**Avond**

bij de maaltijd

Butyrate × 1**Muco Digest** × 1 bij maagklachten**Later op de avond**

na het avondmaal

Mellow Yellow × 1 bij stress-/slaapklachten**Ashwagandha** × 1 bij stress-/slaapklachten

GOED OM TE WETEN, PRODUCT PER PRODUCT

MG Top — te nemen bij de maaltijd, 's ochtends of 's avonds (naar keuze)

Butyrate — te nemen bij de maaltijd

Antiox Vita — 's ochtends, bij de maaltijd

■ **Mellow Yellow** — bij stress-/slaapklachten — 's avonds

■ **Ashwagandha** — bij stress-/slaapklachten — 's avonds

■ **Muco Digest** — bij maagklachten — bij de maaltijd

In het beige: optionele supplementen, alleen volgens jouw profiel. Momenten zijn richtinggevend en aan te passen met je adviseur.

MAAND 4 · FASE 4

Optimaliseren 'de energie weer aanwakkeren'

Je dag, van het opstaan tot het slapengaan: op elk moment wat je inneemt.

Ochtend

bij het ontbijt

SparQ10

x 1

Vitamine D 3000 IE

1 verstuiving

CardioMéga700

x 1

Metab'active

x 1

bij een gewichtsdoel

Muco Digest

x 1

bij maagklachten

Middag

bij de maaltijd

Metab'active

x 1

bij een gewichtsdoel

Avond

bij de maaltijd

Metab'active

x 1

bij een gewichtsdoel

Muco Digest

x 1

bij maagklachten

GOED OM TE WETEN, PRODUCT PER PRODUCT

SparQ10 — 's ochtends

Vitamine D 3000 IE — 's ochtends, bij de maaltijd (met een beetje vet)

CardioMéga700 — te nemen bij de maaltijd ('s ochtends of 's middags)

■ **Metab'active** — bij een gewichtsdoel — bij de maaltijden

■ **Muco Digest** — bij maagklachten — bij de maaltijd

In het beige: optionele supplementen, alleen volgens jouw profiel. Momenten zijn richtinggevend en aan te passen met je adviseur.