

איך לצרוך את תוסף בריאותלי



הנה כמה הנחיות שיעזרו לך לצרוך את התוסף בצורה הכי אידיאלית. שימי לב, בשביל לקבל את מירב התוצאות, אני ממליץ לך גם לעבור על תזונת בריאותלי, שנמצאת בממשק.

איך צורכים את בריאותלי:

מומלץ להוסיף 2-3 כמוסות של בריאותלי במהלך היום.

✓ במידה ואת שוקלת 70-75 ק"ג 2 כמוסות יספיקו.

✓ במידה ואת שוקלת 75 ומעלה ומרגישה רעב במהלך היום, את יכולה להתחיל עם 3 כמוסות, וככל שאת מרגישה שבעה יותר, לרדת ל-2 (זה אומר שהגוף שלך יתחיל להתמלא בערכים התזונתיים הנכונים)

✓ ההמלצה היא לצרוך כמוסה אחת לפני הארוחה הראשונה במהלך היום (כ-10-20 דק' לפני) בתוספת 2-4 כוסות מים (חשוב).

הכמוסה השנייה החשובה, להוסיף אותה כ-30 עד 60 דק' לפני הזמן שבו את מרגישה את רמות הרעב הכי גבוהות במהלך היום. (למשל אם את בדרך כלל רעבה בטירוף בשעה 8 בערב, תקחי כמוסה אחת ב-7 וחצי בערב, עם 2-4 כוסות מים).

במידה ואת לוקחת 3 כמוסות, אז את השלישית תקחי ישר אחרי ארוחת הצהריים, ביחד עם 2-4 כוסות מים.

חשוב - כל מצב רפואי כזה או אחר, בכל תוסף על פני כדור הארץ, מחייב התייעצות עם הרופא האישי שלך, זה לא משנה אם זה בריאותלי, אומגה 3 או כל תוסף טבעי אחר.