

# ЭНЕРГИЯ НА ДЕНЬ |

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

### (МУЖЧИНЫ)

---

#### СОСТАВ ВАШЕГО БОКСА

- ✓ **CAFFEINE** - 200mg, 60 капсул
- ✓ **MAGNESIUM CHELATE + VITAMIN B6** - 120 капсул
- ✓ **OMEGA-3** - 90 капсул
- ✓ **VITAMIN C** - 90 капсул
- ✓ **VITAMIN D3 2000** - 90 капсул

*БАД. Не является лекарственным препаратом.*

---

#### СХЕМА ПРИЁМА

##### УТРО (7:00-9:00)

**CAFFEINE** → 1 капсула (200mg)

- Принимать утром после завтрака
- Запить 200-300 мл воды
- Не принимать после 14:00 (может нарушить сон)
- Цель: бодрость, концентрация, энергия

**VITAMIN D3** → 1 капсула (2000 IU)

- Принимать с завтраком (с жирной пищей)
- Цель: иммунитет, настроение, здоровье костей

**OMEGA-3** → 1 капсула

- Принимать во время завтрака
  - Цель: здоровье сердца, мозга, суставов
-

## ОБЕД (13:00-14:00)

**VITAMIN C** → 1 капсула

- Принимать во время или после обеда
  - Запить водой
  - Цель: иммунитет, антиоксидант, энергия
- 

## ВЕЧЕР (22:00-23:00, за час до сна)

**MAGNESIUM + B6** → 2 капсулы

- За 30-60 минут ДО СНА
  - На пустой желудок (через 2-3 часа после ужина)
  - Цель: расслабление, качественный сон, восстановление
- 

 July  
17

## НЕДЕЛЬНЫЙ ГРАФИК

День	Утро	Обед	Вечер
ПН	Caffeine (1) + Vitamin D3 (1) + Omega-3 (1)	Vitamin C (1)	Magnesium+B6 (2)
ВТ	Caffeine (1) + Vitamin D3 (1) + Omega-3 (1)	Vitamin C (1)	Magnesium+B6 (2)
СР	Caffeine (1) + Vitamin D3 (1) + Omega-3 (1)	Vitamin C (1)	Magnesium+B6 (2)
ЧТ	Caffeine (1) + Vitamin D3 (1) + Omega-3 (1)	Vitamin C (1)	Magnesium+B6 (2)
ПТ	Caffeine (1) + Vitamin D3 (1) + Omega-3 (1)	Vitamin C (1)	Magnesium+B6 (2)
СБ	Caffeine (1) + Vitamin D3 (1) + Omega-3 (1)	Vitamin C (1)	Magnesium+B6 (2)
ВС	Caffeine (1) + Vitamin D3 (1) + Omega-3 (1)	Vitamin C (1)	Magnesium+B6 (2)

 В выходные можете пропустить кофеин, если хотите отдохнуть от стимуляторов

---



## РАСХОД НА 60 ДНЕЙ

Продукт	Дозировка в день	Расход на 60 дней
Caffeine	1 капсула	60 капсул (1 банка ✓)
Vitamin D3	1 капсула	60 капсул (1 банка ✓)
Omega-3	1 капсула	60 капсул (1 банка ✓)
Vitamin C	1 капсула	60 капсул (1 банка ✓)
Magnesium+B6	2 капсулы	120 капсул (1 банка ✓)

✓ Ваш бокс рассчитан на полные 60 дней приёма

---



## ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА



### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- ✓ Пить 2-2.5 литра воды в день
- ✓ Принимать кофеин только утром (до 14:00)
- ✓ Vitamin D3 и Omega-3 с жирной пищей (лучше усваиваются)
- ✓ Magnesium+B6 на пустой желудок перед сном
- ✓ Не прерывать курс минимум 30 дней для накопительного эффекта



### ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ:

- ✗ Не принимать кофеин после 14:00 (нарушит сон)
  - ✗ Не превышать дозировку кофеина (максимум 1 капсула в день)
  - ✗ Не пить кофе в день приёма кофеина (получится передоз)
  - ✗ Не принимать Magnesium+B6 с молочными продуктами
  - ✗ Не принимать все добавки за один раз
- 



## НОРМАЛЬНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

### Caffeine:

- Лёгкое учащение пульса (норма)
- Бодрость и энергия
- Если есть тревожность - снизьте дозу до 1 капсулы через день

### **Magnesium+B6:**

- Лёгкое расслабление мышц
- Сонливость (поэтому принимать на ночь)
- Возможны яркие сны

### **Vitamin C (высокая доза):**

- Возможно послабление стула (норма)
  - Если появилось - принимайте во время еды
- 

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Через 1 неделю:**

- Стабильная энергия в течение дня
- Лучше засыпание и качество сна
- Меньше усталости

### **Через 2-4 недели:**

- Укрепление иммунитета (меньше простуд)
- Улучшение настроения
- Стабильная работоспособность
- Меньше стресса и тревожности

### **Через 30-60 дней:**

- Значительное улучшение энергии
  - Крепкий иммунитет
  - Стабильное настроение
  - Улучшение памяти и концентрации
  - Здоровье сердца и сосудов
- 



## **СОВЕТЫ**

### **Для максимального эффекта:**

- Спице 7-8 часов (добавки помогут, но сон важнее)

- Питайтесь сбалансированно
- Пейте достаточно воды
- Не злоупотребляйте кофе (максимум 1 чашка в день)
- Гуляйте на свежем воздухе (особенно утром для витамина D)
- Не пропускайте приём добавок

**Удачи! Энергии тебе! ⚡**