

ЭНЕРГИЯ НА ДЕНЬ | ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ (ЖЕНЩИНЫ)

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 (адаптировано для женщин)

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)
- Если чувствуете тревожность - принимайте через день
- 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, кожи, гормональный баланс
-

ОБЕД (13:00-14:00)

VITAMIN C → 1 капсула

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

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, снижение ПМС
-

 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

 Если кофеин вызывает тревожность - принимайте через день



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
- ✓ Слушайте своё тело - если кофеин не подходит, принимайте через день



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
 - ✗ Не принимать во время беременности/кормления без консультации врача
-



НОРМАЛЬНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Caffeine:

→ Лёгкое учащение пульса (норма)

- Бодрость и энергия
- У женщин может быть чувствительность - тогда через день

Magnesium+B6:

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

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
- Улучшение настроения

Через 2-4 недели:

- Укрепление иммунитета (меньше простуд)
- Заметное улучшение состояния кожи
- Стабильная работоспособность
- Меньше стресса и тревожности
- Снижение симптомов ПМС

Через 30-60 дней:

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

- Красивая кожа, волосы, ногти
-

ОСОБЕННОСТИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Во время менструации:

- Magnesium+B6 поможет снизить спазмы и боль
- Vitamin C поддержит иммунитет (он падает во время месячных)
- Omega-3 снизит воспаление
- Можете увеличить Magnesium до 3 капсул на ночь (если сильные боли)

При беременности/кормлении:

ПРЕКРАТИТЕ приём кофеина!

Остальные добавки - только после консультации с врачом

При повышенной чувствительности к кофеину:

- Принимайте кофеин через день
 - Или замените на зелёный чай (мягче действует)
-

СОВЕТЫ

Для максимального эффекта:

- Спи́те 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
- Не пропускайте приём добавок
- Следите за циклом - в разные фазы нужны разные дозировки

Удачи! Энергии и здоровья! 