

Bruksanvisning for ASEA

ASEA er verdens første, og eneste tilskudd, som inneholder Redox Signalmolekyler. De er livsviktige for kroppens naturlige prosesser for reparering av cellene.

Hva du vil oppleve når du drikker ASEA er veldig avhengig av behovene til nettopp din kropp. Mange opplever bedre søvn og mer energi. Mange opplever at de tenker klarere og at hverdagslige oppgaver går lettere. Andre opplever bedre utholdenhet når de er fysisk aktive, og at de restituerer seg raskere. For å forstå hva ASEA gjør for deg, anbefaler vi deg å fylle ut skjema for vurdering av hvordan du har det, på en skala fra 1-5, der 5 er best. Det vil hjelpe deg med å holde oversikt over hva som skjer i kroppen din. Husk at hjernen ikke klarer å huske det som ikke lenger er.

*Molekylene i ASEA er **naturlige for kroppen**. Det gjør at de er 100% trygge å innta, selv i svært store doser.*

Drikk rikelig med vann hver dag, for å optimalisere og effektivisere nytten av ASEA. Det letter utskillelsen av avfallstoffer gjennom urin og svette

Generelle retningslinjer for å oppnå best mulig resultat

- **Ikke** drikk ASEA rett fra flasken. Bruk helst rent glass, papir eller plastbeger, gjerne det som følger med ASEA flaskene
- Drikk ASEA 10 min før eller etter et måltid eller tannpuss.
- **Ikke** bland ASEA med andre produkter
- ASEA **kan** oppbevares i kjøleskap
- ASEA er ikke følsomt for varme eller kulde. Hvis det har vært frosset, vent til det er helt tint, og bruk det da som vanlig
- Regelmessig bruk gir best resultat
- Dose: Vanlig «vedlikeholds dose» er ett beger, 60ml morgen og 60ml kveld.
- For de som sliter med resultatene av oksidativt stress (dårlig søvn, tidlig gråning av hår, tynn rynkete hud, leddproblemer eller annet) kan det hjelpe å øke dosen etter 3-7 dager.
- For de med et sensitivt immunsystem, eller er de som er bekymret for hvordan kroppen vil reagere, kan det være lurt å begynne med et kvart beger to ganger pr dag, og øke gradvis.
- Idrettsutøvere drikker to beger, 120 ml 30-60 minutter før hard trening, og så ett beger etter trening for å øke restitusjonen
- Ettersom ASEA er naturlig for kroppen er det er helt trygt for **barn** og gravide
- For best resultat bør ASEA brukes innen en måned etter at flasken er åpnet, men ikke kast innholdet om det ikke er tomt etter en måned, øk heller dosen litt.

Vurder på en skal fra 1-5 ved oppstart:

Funksjon	Før	1 uke	2 uker	3 uker	4 uker
Energinivå					
Muskesmerter					
Restitusjon					
Stressnivå					
Søvnmengde					
Søvnkvalitet					
Mental fokus					
Leddsmerter					
Utholdenhet					
Hud					
Fysisk form					
Annet					