GEBRUIKSAANWIJZING PRUVIT KETO//OS

- Los het zakje **ketonen** op in ½ liter of meer water al naar gelang je smaak. Speel met de hoeveelheid water en voeg ijsblokjes toe of gebruik warm water (niet heet!) als je dat lekker vindt. Goed schudden en even laten staan zodat het goed op kan lossen. Drink dit in de ochtend op je nuchtere maag en ga daarna pas eten als je honger krijgt. Kijk eens bewust hoe lang het duurt voor je honger krijgt en eet niet eerder dan dat moment. Je kunt **de ketonen** snel achter elkaar drinken maar je kunt er ook wat langer over doen. Net wat je prettig vindt.

- **PRUVIT Ketonen** kun je 1 à 2 keer per dag gebruiken, 1 keer voor therapeutische effect en 2 keer voor optimale (sport) prestaties. De eerst keer volstaat een half zakje in de ochtend en kijk even hoe je je daarbij voelt. Bouw het op tot 1 zakje in de ochtend.

- Maak het jezelf simpel; doe **de ketonen** in een shake fles en neem het mee in je auto, naar de sportschool of onderweg.

- Je kunt **de ketonen** ook aanmaken met kokosmelk of amandelmelk als je dat lekker vindt.

- Blijf jezelf hydrateren door voldoende water te drinken gedurende de dag.
  30 ml water per kilo lichaamsgewicht per 24 uur is aan te raden!! **PRUVIT ketonen** zorgt ervoor dat je mogelijk afvalstoffen gaat verliezen en dat lukt niet goed als je te weinig water drinkt.

- Voor een work-out, drink **PRUVIT ketonen** minimaal ½ uur van tevoren.

- In de avond of voor het slapen, gebruik je eventueel nog **de ketonen** uncharged (zonder cafeïne).

- Heb je het gevoel dat je te veel 'boost' ervaart, stap dan eerst een periode over naar een halve dosis.

Voor vragen kun je mij mailen:
suzanna@elementofbeauty.nl
of bel/app: 06-50603401

Op jouw gezondheid en veel energie!

Lieve groet,

Suzanna