

CELOSTNI PRISTOP K PODPORI TELESU S POMOČJO KANABINOIDOV IN DIETE

Za uravnoteženo podporo telesu in umu priporočamo dnevno rutino s kanabinoidi CBG, CBG/CBD mix in CBD, dopolnjeno z lahko protivnetno prehrano. Ta pristop vpliva na energijo, fokus, spanje in zmanjšanje vnetij.

KLJUČNE PREDNOSTI KOMBINACIJE KANABINOIDOV

-  **CBG** – spodbuja zbranost, energijo in nevroprotekcijo
 -  **CBD/CBG MIX** – protivnetno, stabilizacija imunskega sistema in živčevja
 -  **CBD** – večerna pomiritev, lažje spanje, zmanjšanje anksioznosti
-

UPORABLJENI IZDELKI

1. Kapljice CBG – Spektrum PRO CBG

-  Aktivacija, fokus, dopaminergična podpora
-  Doziranje: 1x dnevno zjutraj – 5 kapljic
-  <https://cbd-kmetija.si/izdelek/spektrum-pro-cbg/>
-  Cena: 45 €

2. Kapljice MIX (CBD/CBG)

-  Splošna podpora vnetjem in regeneraciji
-  Doziranje: 1x dnevno po kosilu – 5 kapljic
-  <https://cbd-kmetija.si/izdelek/spektrum-mix-cbg-cbd/>
-  Cena: 45 €

3. Kapljice CBD – Spektrum CBD

-  Pomiritev, boljše spanje, regeneracija
-  Doziranje: 1x dnevno zvečer – 5 kapljic
-  <https://cbd-kmetija.si/izdelek/spektrum-cbd-10/>
-  Cena: 45 €

DNEVNA RUTINA

 Čas	Izdelek	Uporaba
08:00	CBG kapljice	5 kapljic po zajtrku
13:00	MIX kapljice	5 kapljic po kosilu
20:00	CBD kapljice	5 kapljic po večerji

OSNOVE PODPIRALNE DIETE

-  Osredotočite se na **protivnetna živila**: zelena listnata zelenjava, kurkuma, ingver, avokado, omega-3
 -  Izločite: mlečne izdelke, gluten, rafinirani sladkor, industrijsko hrano
 -  Vsak dan vsaj 1,5–2 l vode
 -  Obroki naj bodo lahki, redni in brez večernega prenajedanja
 -  Zjutraj priporočamo kozarec tople vode z limono
-

NASVETI ZA NAJBOLJŠI UČINEK

- Vsaj 10 min jutranje sprostitve ali dihalne vaje
 -  Vsak dan lahka aktivnost (sprehod, raztezanje)
 -  Reden spanec med 22:00–6:00
 -  Omejite stresne dražljaje pred spanjem (ekrani, novice)
-

NAROČILA IN SVETOVANJE

- Trgovina: <https://cbd-kmetija.si/cbd-izdelki-trgovina>
 - Kontakt: Mitja – 051 691 391 / info@cbd-kmetija.si
-

- ♦ Priporočamo vsaj **30 dni celostnega pristopa** za vidno izboljšanje počutja in vitalnosti.