

VODIČ: Naravna podpora pri STRESU s pomočjo konopljinih kapljic

Stres je odziv telesa na obremenitve iz okolja – psihične, čustvene ali fizične. Dolgotrajen stres lahko vodi v nespečnost, slabšo koncentracijo, vnetja in splošno izčrpanost. Kanabinoidi v konoplji, predvsem CBD in CBG, dokazano pomagajo pri:

- * Umiritvi živčnega sistema
 - * Znižanju napetosti in razdražljivosti
 - * Uravnavanju kortizola (hormon stresa)
 - * Spodbujanju globokega in regenerativnega spanca
-

PRIPOROČENI IZDELKI

1. Spektrum MIX kapljice (CBD + CBG) – čez dan

-  Protistresni, protivnetni, izboljšajo razpoloženje
-  Kombinacija več kot 50 sort konoplje
-  Podpirajo endokanabinoidni sistem, stabilizirajo čustvene reakcije

Doziranje:

- ➔ 2–3x dnevno po 5 kapljic, 30 minut po obroku
- ➔ Direktno pod jezik, ne spirajte z ničemer 10 minut

 [Naroči tukaj](#)

 Cena: 45 €

2. Spektrum CBD kapljice – zvečer

-  Poglobijo REM fazo, pomirijo misli, sprostijo telo
-  Idealne za večerno rutino, ko telo preklopi v regeneracijo
-  Povečajo kakovost spanja in zmanjšajo nočno razmišljanje

Doziranje:

- ➔ 1x zvečer po večerji – 5 do 10 kapljic
- ➔ Direktno pod jezik, brez spiranja

 [Naroči tukaj](#)

 Cena: 45 €

PRIPOROČENA DNEVNA RUTINA

Čas	Izdelek	Navodilo
08:00	Spektrum MIX	5 kapljic po zajtrku
13:00	Spektrum MIX	5 kapljic po kosilu
20:30	Spektrum CBD	5–10 kapljic po večerji

Opomba: Če je stres zelo intenziven, se lahko MIX kapljice povečajo do 3x dnevno po 5 kapljic.

DODATNI NASVETI ZA UČINKOVITO OBVLADOVANJE STRESA

- Vsako jutro 10 minut dihalnih vaj ali meditacije
 - 🏃 30 minut sprehoda na svežem zraku dnevno
 - 🌿 Izogibajte se kofeinu in sladkorju po 17:00
 - 📵 Zvečer izklopite ekrane vsaj 1 uro pred spanjem
 - 🛌 Spanec: Lezite pred 22:30, v tem času se optimalno sprošča melatonin
-

PRIPOROČENA PODPORNA DIETA

- ✅ Zelena listnata zelenjava, kurkuma, ingver
 - ✅ Omega-3 maščobe (laneno, konopljinno olje)
 - ❌ Izločite: rafinirane sladkorje, gluten, industrijsko procesirano hrano
 - ✅ Vsak dan 1,5–2 l vode + kozarec tople limonade zjutraj
-

PAKET PRIPOROČEN ZA 30 DNI:

Izdelek	Cena
Spektrum MIX	45 €
Spektrum CBD	45 €
Skupaj	90 € / mesec

NAROČILA IN KONTAKT

- Trgovina: <https://cbd-kmetija.si/cbd-izdelki-trgovina>
- Mitja Puntar: 051 691 391 | ✉ info@cbd-kmetija.si