

VODIČ: Naravno hujšanje s konopljinimi izdelki

Podpora pri uravnavanju apetita, presnove in energije z uporabo smole in CBG kapljic

Zakaj konoplja za hujšanje?

Naravne spojine v konoplji, predvsem **CBG (kanabigerol)** in koncentrirani izvlečki v smoli, lahko vplivajo na:

-  **Zaviranje pretiranega apetita** (regulacija lakote preko CB1 receptorjev)
 -  **Uravnavanje presnove maščob**
 -  **Zvišanje energije in motivacije za gibanje**
 -  **Zmanjševanje vnetij**, ki so pogosto prisotna pri metabolnem sindromu
 -  **Zmanjševanje čustvenega prehranjevanja** (CBG deluje stimulativno in antistresno)
-

Priporočeni izdelki

1. Smola “APETIT STOP / DEBELOST”

- **Učinek:** zavira močan apetit, zmanjšuje čustveno lakoto, uravnava presnovo
- **Doziranje:**
 - **1x dnevno zvečer**, ½ riževega zrna pod jezik, 1 uro pred obdobji lakote
 - Ob večji potrebi po dodatni kontroli apetita lahko po 7 dneh dodate jutranji vnos
- **Opomba:** ne spirajte z ničemer 10 minut po nanosu

 Cena: cca 110 €/ml - za mesec dni

2. Spektrum PRO CBG kapljice

 [CBG kapljice](#)

- **Učinek:** izboljšujejo fokus, zavirajo lakoto, dvigujejo energijo, pomagajo pri motivaciji
 - **Doziranje:**
 - **2x dnevno po 5 kapljic** – dopoldan in zgodaj popoldne
 - **Ne jemljite zvečer**, saj lahko motijo spanec
 - 30 min pred telesno aktivnostjo ali pred obrokom
-

Primer dnevne rutine (3 vnosi)

Čas	Izdelek	Doziranje
10:00	CBG kapljice	5 kapljic po zajtrku
16:00	CBG kapljice	5 kapljic pred popoldansko aktivnostjo
19:00	Smola APETIT STOP	½ riževega zrna pod jezik

Dodatna prehranska priporočila za učinek

-  **Zajtrkujte proteinsko** (jajca, jogurt, oreščki – brez kruha)
 -  Kosila naj bodo **brez škroba** (zelenjava + beljakovine)
 -  Večerjajte lahko – juhe, zelenjava, beljakovinski prigrizki
 -  Pijte **veliko vode ali nesladkanih zeliščnih čajev**
 -  Izogibajte se kruhu, testeninam, sladkorju, alkoholu
 -  Počasi jejte in poslušajte občutek sitosti
-

✓ Nasveti za večji učinek

- Dodajte gibanje: 30 min hoje, joga ali kolesarjenje dnevno
 -  Uporabljajte kapljice tudi pred vadbo – več energije
 -  Beležite apetit in počutje – opazujte napredek
-

OPOZORILO

- Uporaba izdelkov **ni nadomestilo za zdrav življenjski slog**, temveč podpora
 - Smolo hranite v temnem prostoru
 - Kapljice hranite v temnem prostoru, dobro zaprte
 - Če imate presnovne motnje ali jemljete zdravila, **se posvetujte z zdravnikom**
-

Stroškovnik (mesečna poraba povprečnega režima)

Izdelek	Cena
Smola APETIT STOP	110 €
CBG kapljice	45 €
Skupaj okvirno: 155 € / mesec	

Celostni paket “FIT S KONOPLJO”

Vsebina paketa:

- Smola APETIT STOP
- CBG kapljice
- Navodila za uporabo
- Tabela napredka (apetit, energija, počutje)

 **Cena paketa:** 155 €

 **Trajanje:** 30 dni

 *Na voljo tudi v PDF obliki z logotipom*