

VODIČ ZA NARAVNO SPANJE S POMOČJO KANABINOIDOV

Težave z nespečnostjo, nemirnim spanjem ali pogostim prebujanjem lahko učinkovito lajšamo z uporabo kombinacije kanabinoidov CBD, CBN in CBC. Priporočena kombinacija vključuje **kapljice CBD, kapljice SLEEP (CBN/CBC) in smolo SLEEP**.

KLJUČNE PREDNOSTI KANABINOIDOV ZA SPANJE

-  **CBD** – pomirja živčni sistem, zmanjša anksioznost, lajša fizične napetosti
 -  **CBN** – naravni kanabinoid s pomirjevalnim učinkom, spodbuja globlji spanec
 -  **CBC** – krepi delovanje CBN in podpira ravnovesje v živčnem sistemu
-

UPORABLJENI IZDELKI

1. Kapljice Spektrum CBD

-  Pomiritev, sprostitiv, uravnava živčni sistem
-  Doziranje: 1x dnevno zvečer po večerji – 5 kapljic
-  <https://cbd-kmetija.si/izdelek/spektrum-cbd-10/>
-  Cena: 45 €

2. Kapljice SLEEP (CBN/CBC)

-  Učinkovito uspavalno delovanje brez zasvojenosti
-  Doziranje: 1x dnevno pred spanjem – 5 kapljic
-  <https://cbd-kmetija.si/izdelek/kapljice-za-spanje-sleep/>
-  Cena: 45 €

3. Smola SLEEP

-  Globoka regeneracija telesa in živčevja
 -  Doziranje: 1x dnevno – ½ riževega zrna pod jezik tik pred spanjem
 -  Naročilo: info@cbd-kmetija.si ali 051 691 391
 -  Cena: 95 € / ml
-

DNEVNA RUTINA

 Čas	Izdelek	Uporaba
20:00	CBD kapljice	5 kapljic po večerji + dodatnih 5 po potrebi
21:00	SLEEP kapljice	5 kapljic tik pred spanjem
21:00	ALI Smola SLEEP	½ riževega zrna pod jezik pred spanjem

NASVETI ZA BOLJŠI SPANEC

-  Vzpostavite redno spalno rutino (enaka ura spanja)
 -  Izogibajte se ekranom 1 uro pred spanjem
 - Dodajte večerne sprostitvene tehnike (topla kopel, meditacija)
 -  Uporabljajte temno, hladno in tiho spalnico
-

NAROČILA IN SVETOVANJE

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

♦ Priporočamo vsaj **21 dni neprekinjene uporabe**, saj se telo prilagodi in poveča učinkovitost spanja.