

30% RABATT PÅ PURENESS KOSTTILLSKOTT

Du som deltar i onlineprogrammet 21 dagar ren och läkande mat har 30% rabatt på Pureness kosttillskott. <https://pureness.se/>

OBS! Du behöver inte köpa tillskott för att vara med i programmet och vi kommer inte fokusera särskilt mycket på kosttillskott under programmets gång – fokus ligger på maten! Vill du inte köpa tillskott så gör du inte det. Rabatten är en bonus för de som vill.

GÖR SÅ HÄR/VIKTIGT ATT VETA

1. Rabatten gäller bara de veckor programmet är i gång – alltså från att du får uppstartsmailet till sista dagen av programmet.
2. Rabatten gäller en person så vill du köpa till flera, tänk på att inkludera dom i ditt köp med en gång.
3. Det går att välja Klarna som betalalternativ om du vill ha faktura/delbetala.
4. Jag kan inte erbjuda individuell rådgivning kring vilka kosttillskott man ska investera i. Men följ gärna mina generella råd längre ned i den här filen.
5. *-Hur mycket/många tillskott kan/bör man äta?* I perioder av läkning/återhämtning går det bra att äta ganska mycket av många tillskott. Det finns inga risker med att följa rek, dos på förpackningen. När man upplever att man har uppnått hälsa i balans så räcker oftast kosten och man behöver inte lika mycket tillskott.
6. Beställ på www.pureness.se – rabatten gäller hela sortimentet.
7. Använd rabattkod: **NillasRLM1**

NILLA'S BASKIT FÖR ANTI-STRESS/ÅTERHÄMTNING/ANTIINFLAMMATORISK LIVSSTIL

- B-vitaminkomplex
 - C-vitamin
 - Magnesium
 - Omega-3
 - D-vitamin
-
- Direktlänk till kitet: <https://pureness.se/nilla/>

VITAMINER VIKTIGA FÖR HORMONBALANS

Tillskott som är bra både för PMS, fertilitet och stöd vid klimakteriet/förklimakteriet. Inte alla finns som tillskott i Pureness sortiment så köp de du vill och kan och komplettera med kost.

- B-vitaminerna (de olika B-vitaminerna finns bl.a. i skaldjur, fisk, kött, baljväxter, nötter och frön osv).
- Zink (finns i kött, ägg, fisk, skaldjur, pumpakärnor, baljväxter, mandlar, jordnötter)
- Selen (finns i fisk, inälvsmat, ägg, nötter och fröer och i ost)
- Magnesium (finns i frukt, grönsaker, nötter, frön, kakao, sojaböner, fisk osv)
- Omega-3 (finns i fet fisk som lax, makrill, sill och sardiner, vissa alger, rapsolja och valnötter.)
- E-vitamin (finns i bl.a. i nötter och frön)
- D-vitamin (finns i fet fisk, ägg och mjölkprodukter)
- Järn (finns främst i inälvsmat, kött, ägg, i viss mängd i nötter, frön, torkad frukt och baljväxter).
Behövs oftast bara vid uppmätt brist och kronisk trötthet.

Andra tillskott som kan vara bra att komplettera med är:

- Trippel Zink (avslappnande, hormonhälsa)
- Mjölksyrabakterier (mage/tarm)
- Gurkmeja antiinflammatoriskt)
- Grönpulverblandning med mjölksyrabakterier (mage/tarm, vitaliserande)
- Premium Research Rosenrotextrakt (stress/sömn)
- Premium Research instant Chaga (antiinflammatoriskt)

Har du problem med matsmältningen, sura uppstörningar och/eller konstant svullen mage rekommenderar jag att även komplettera med:

- Betain HCl -saltsyra trippleffekt
- Stark Matsmältningensenzym eller Matsmältningensenzym

