

# Einnahmeplan - Runde 1

	Inhaltstoffe	Tagesdosis (in mg)	Einzel- dosis (in mg)	morgens mittags abends Zur Nacht	Einnahmesequenz und Dauer	Hinweise	Grund
<b>Clear Effect 1a</b> 2x enthalten	Oregano-Öl Rosmarin-Extrakt Schafgarbe-Extrakt	180 750 750	60 250 250	1 1 1 -	Tag 1: 1-0-0-0 Tag 2: 1-1-0-0 ab Tag 3: 1-1-1-0 bis Tag 41	30 Minuten vor den Mahlzeiten*	Gleichgewicht
<b>Clear Effect 1b</b> 2x enthalten	Granatapfel-Extrakt Salbei-Extrakt Baikal-Helmkraut-Extr.	1050 300 300	350 100 100	1 1 1 -	Tag 4: 1-0-0-0 Tag 5: 1-1-0-0 ab Tag 6: 1-1-1-0 bis Tag 44	30 Minuten vor den Mahlzeiten*	Gleichgewicht
<b>Motil Care</b> 1x enthalten	Ingwer-Pulver Artischocke-Extrakt	900 300	300 100	- - - 3	Tag 15: 0-0-0-1 Tag 16: 0-0-0-2 ab Tag 17: 0-0-0-3 bis Tag 45	Vor dem Schlafen*	Darmaktivität
<b>Cumin Care</b> 1x enthalten	Schwarzkümmel-Öl	1500	500	1 1 1 -	ab Tag 15 volle Dosierung bis Tag 44	30 Minuten vor den Mahlzeiten*	Biofilm

\*Alle Präparate können zur besseren Verträglichkeit auch zu den Mahlzeiten eingenommen werden. Eine gleichzeitige Einnahme ist möglich. Jedes Präparat solltest Du mit einer ausreichenden Menge Flüssigkeit zu Dir nehmen.