



MICRODOSING



EN WARNINGS: This product should not be used by pregnant women. The minimum age for consuming this product is 18. Keep out of the reach of children. Do not use if the package is broken or has been tampered with.

CONSUMPTION: It is preferable to take the microdoses in the morning. For best results, follow the schedule: day 1: take a dose; day 2: experience the after effects; day 3: no dose day. Continue the process of microdosing two times per week for several weeks. Take notes throughout the entire process on both short-term, in-the-moment effects, and long-term changes in your mood, energy, and social behaviour. Microdosing on a daily basis or for longer than a few months is not recommended, as you might produce a tolerance or experience negative effects on your health. Refrigerate at 4-8 degrees Celsius. Can be stored in the refrigerator for up to 3 weeks after opening. Consume within 3 months after receiving the product.

SIDE EFFECTS: The chances of experiencing negative effects are very low when ingesting small amounts, as recommended. However, if you feel like you have taken too much, sit down and relax. The effects will fade over time. Most important is to stay calm and breathe slowly.

FR ATTENTION: Ce produit ne doit surtout pas être consommé par les femmes enceintes. L'âge minimum de consommation de ce produit est de 18 ans. Garder hors de portée des enfants. Ne pas consommer si l'emballage est endommagé ou abîmé.

CONSUMATION: Il est préférable de microdoser le matin. Pour des résultats optimaux, suivez le programme suivant : Jour 1 : prendre une dose ; Jour 2 : noter les effets secondaires ; Jour 3 : ne pas consommer. Continuer ce programme de microdosage deux fois par semaine sur plusieurs semaines. Prendre des notes tout au long du processus à la fois sur les effets à court-terme, sur l'instant, et sur le long-terme en matière d'altération de l'humeur, de l'énergie et des rapports sociaux. Le microdosage au quotidien ou sur une période supérieure à deux mois n'est pas recommandé, car vous risqueriez de développer une tolérance et de subir des effets néfastes sur votre santé. À conserver au réfrigérateur entre 4 et 8 degrés Celsius. Peut se conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines après ouverture. À consommer sous 3 mois après réception du produit.

EFFETS SECONDAIRES: Les chances de connaître des effets secondaires sont vraiment minimes lors de l'ingestion de petites quantités comme nous vous le recommandons. Cependant, si vous sentez que votre consommation a été excessive, asseyez-vous et détendez-vous simplement. Les effets s'estomperont avec le temps. Le plus important, c'est de rester calme et de respirer profondément.

ES ADVERTENCIAS: Las mujeres embarazadas deben evitar el consumo de este producto. La edad mínima para consumir este producto es 18 años. Mantener fuera del alcance de los niños. No consumir en caso de que el envase esté roto o haya sido manipulado.

CONSUMO: Es preferible tomar las microdosis por la mañana. Para conseguir los mejores resultados, sigue este programa: día 1: toma una dosis; día 2: experimenta los efectos; día 3: día de descanso. Continúa con la microdosificación dos veces por semana durante varias semanas. Toma notas durante el proceso sobre los efectos a corto plazo, en el momento, y los cambios experimentados a largo plazo en el estado de ánimo, la energía y el comportamiento social. No es recomendable tomar microdosis a diario ni durante más de unos pocos meses, ya que podrías desarrollar tolerancia o experimentar efectos negativos para la salud. Refrigerar a 4-8 grados centígrados. Se puede guardar en el frigorífico durante 3 semanas desde la apertura. Consumir en 3 meses tras recibir el producto.

EFFECTOS SECUNDARIOS: Si se toman cantidades pequeñas según las recomendaciones, las probabilidades de experimentar efectos secundarios negativos son muy bajas. Pero si crees que has tomado demasiado, siéntate e intenta relajarte. Los efectos desaparecerán después de un rato. Lo más importante es mantener la calma y respirar lentamente.





DE WARNHINWEISE: Dieses Produkt sollte nicht von schwangeren Frauen verwendet werden. Das Mindestalter für den Konsum dieses Produkts ist 18 Jahre. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Nicht verwenden, falls die Verpackung defekt ist oder manipuliert wurde.

KONSUM: Es empfiehlt sich, die Mikrodosen am Morgen einzunehmen. Befolge für die besten Resultate folgenden Plan: Tag 1: Nimm eine Dosis; Tag 2: Erlebe die Nachwirkungen; Tag 3: keine Dosierung. Führe den Prozess der Mikrodosierung zweimal pro Woche über mehrere Wochen fort. Mache Dir über den gesamten Vorgang hinweg zu sowohl den kurzfristigen und momentanen Effekten als auch den langfristigen Veränderungen hinsichtlich Deiner Stimmung, Energie und Deinem sozialen Verhalten Notizen. Eine tägliche Mikrodosierung über mehr als ein paar Monate ist nicht empfehlenswert, da Du eine Toleranz entwickeln oder negative Effekte auf Deine Gesundheit erleben könntest. Bei 4-8 °C kühlen. Kann für bis zu 3 Wochen nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Innerhalb von 3 Monaten nach Erhalt des Produkts aufbrauchen.

NEBENWIRKUNGEN: Wenn man wie empfohlen kleine Mengen einnimmt, ist die Wahrscheinlichkeit sehr gering, negative Wirkungen zu erleben. Wenn Du allerdings denkst, Du hast zu viel genommen, setze Dich und entspanne Dich. Die Effekte werden mit der Zeit verblasen. Es ist dann am wichtigsten, ruhig zu bleiben und ruhig zu atmen.

IT AVVERTENZE: Questo prodotto non deve essere utilizzato da donne in gravidanza. L'età minima per consumare questo prodotto è di 18 anni. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Non utilizzare se la confezione è rotta o manomessa.

CONSUMO: È preferibile assumere le microdosi al mattino. Per risultati migliori, segui la scaletta seguente: giorno 1, assumi una dose; giorno 2, sperimenta gli effetti postumi; giorno 3, giornata senza assunzione. Continua il processo di microdosaggio due volte alla settimana per alcune settimane. Durante tutto il processo, prendi nota sia degli effetti a breve termine e momentanei, che dei cambiamenti a lungo termine dell'umore, energia e comportamento sociale. Non è raccomandato microdosare su base giornaliera o per un periodo che va oltre alcuni mesi, dato che potresti sviluppare una tolleranza o provare effetti negativi sulla tua salute. Refrigerare a 4-8 gradi Celsius. Dopo l'apertura, si può conservare in frigorifero fino a 3 settimane. Consumare entro tre mesi dalla consegna del prodotto.

EFFETTI COLLATERALI: Le probabilità di provare effetti negativi sono molto basse quando si ingeriscono piccole quantità, come raccomandato. Tuttavia, se credi di averne consumate troppe, siediti e rilassati. Gli effetti svaniranno nel tempo. La cosa più importante è stare calmi e respirare lentamente.

NL WAARSCHUWINGEN: Dit product is niet geschikt voor zwangere vrouwen. De minimumleeftijd voor het consumeren van dit product is 18 jaar. Buiten bereik van kinderen houden. Niet gebruiken indien de verpakking is verbroken of beschadigd.

CONSUMPTIE: Het beste is om een microdosering in de ochtend in te nemen. Voor de beste resultaten houd je het volgende doseerschema aan: dag 1: neem een dosis; dag 2: ervaar de na-effecten; dag 3: geen dosering. Blijf 2 keer per week microdoseren en houd dat een aantal weken vol. Maak aantekeningen over je belevenissen op het moment, de korte termijn en de lange termijn gezien je stemming, energie en sociaal gedrag. We raden af langer dan een aantal maanden dagelijks te microdoseren. Je bouwt mogelijk tolerantie op of je ervaart nadelige gevolgen voor je gezondheid. Gekoeld bewaren (4-8°C). Na opening tot 3 weken houdbaar in de koelkast. Na ontvangst het product binnen 3 maanden gebruiken.

BIJWERKINGEN: Het risico op vervelende bijwerkingen is erg laag als je je aan de aanbevolen lage doseringen houdt. Als je echter voelt dat je iets te veel hebt gebruikt, ga dan lekker zitten en ontspan. De effecten ebben na verloop van tijd vanzelf weg. Het belangrijkste is dat je kalm blijft en rustig ademt.



