

# Einnahme-Empfehlung MetaPWR



## MetaPWR Advantage

1 Beutel pro Tag in 150-240 ml kaltes Wasser geben, gut verrühren und innerhalb von 2 Minuten trinken. Bei Bedarf am Nachmittag wiederholen.

## MetaPWR ÖL

1-2 Tropfen Öl in ein Glas Wasser geben. Dies kannst du über den Tag verteilt, mehrmals trinken. Ebenso kann man es als Ergänzung in Müsli, Joghurt oder Shakes geben.

## MetaPWR Assist

1 mal täglich, ca. 15-30 Minuten vor der größten Kohlenhydratmahlzeit, mit einem Glas Wasser einnehmen.

## MetaPWR Softgels

1-3 Softgels täglich, zwischendurch, unabhängig von den Mahlzeiten.

## MetaPWR Beadlets

1-2 Beadlet mehrmals täglich, wenn du einen Energiekick benötigst oder Heißhunger verspürst. Die Beadlets sind ideal für unterwegs.

## LLV

doTERRA empfiehlt zusätzlich die Einnahme der Lifelongvitalities, je 1 Kapsel morgens und mittags zu den Mahlzeiten.

Die Einnahme kann jede/r individuell nach  
seinen Bedürfnissen gestalten

