

## Zelfdiagnosepakket Just Daily

*De lijst met klachten die in verband worden gebracht met een tekort aan magnesium is indrukwekkend, met het zelfdiagnosepakket pak je een aantal van die klachten aan.*

### Een Just Daily zelfdiagnosepakket bestaat uit:

- ❖ 750 gram magnesiumvlokken en
- ❖ 100 ml magnesiumolie

Deze producten bevatten 100% natuurlijk magnesium, in de lichaamseigen vorm en de hoogst mogelijke concentratie. De toepassing op de huid zorgt voor een optimale opname door het hele lichaam.

### Gebruik en dosering (drie weken) (voor volwassenen)

1. Neem twee keer per week een voetenbad van 20 minuten met magnesiumvlokken, bij voorkeur 's avonds voor het slapen gaan. Dosering: 125 gr. vlokken op 4 liter warm water.
2. Gebruik de overige dagen 15 tot 20 sprays magnesiumolie. Goede opnameplekken zijn de buikstreek, de oksels en de voeten. De opname is optimaal als de huid warm is. (Bv na het douchen, sport of beweging) Laat het minimaal 15 min. intrekken en spoel na indien gewenst.

**Checklist:** Geef op een schaal van 1 tot 10 aan in hoeverre u last hebt van onderstaande klachten. 1 is nooit/helemaal niet. 10 is in zeer ernstige mate.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kramp in benen/restless legs										
Pijnlijke spieren & gewrichten										
Spanning of stress										
Slaapproblemen										
Weining energie										
Hoofdpijn / migraine										
Huidklachten (bv eczeem, psoriasis)										

Deze checklist is een hulpmiddel om te bepalen of u baat hebt bij het natuurlijke product van Just Daily.

**Hoe werkt het?** U gebruikt de aanbevolen producten dagelijks gedurende drie weken. Daarna heeft u een goed indicatie of uw magnesiumbalans is verbeterd en uw klachten zijn verminderd. Wat doet het voor mij?

Na drie weken kunt u de dosering aanpassen aan uw eigen behoefte.