

# Handleiding

**Voor we stap voor stap uitleggen hoe je kunt microdosen eerst wat basisinformatie over het product, de werkzame stof en waarom microdosen zo aantrekkelijk is.**

## WAT ZIJN ORGANIC TRUFFLES?

Officieel heet de organic truffle, Sclerotium. Op plekken waar paddenstoelen groeien bevindt zich in de grond een groot netwerk van mycelium. Sommige soorten paddenstoelen produceren in dit mycelium truffles. Deze Truffles zijn een compacte massa van verhard mycelium waarin de soort voedsel en water opslaat om daar gebruik van te kunnen maken als de groeiomstandigheden niet optimaal zijn. De werkzame stof in organic Truffles is psilocybine.

## WAT IS MICRODOSEN?

Een microdose is een kleine dosis, die veel mensen in hun dagelijkse en of wekelijkse routines opnemen. Het idee hierachter is om een goede flow te creëren, concentratie te vergroten, extra focus te hebben, innerlijke rust vergroten, stemmingsverbetering, energieboost en een toename van creativiteit.

## HOE WERKT MICRODOSEN?

MicrodosingXP verhoogt de neurale connectiviteit, omdat nieuwe verbindingen tussen verschillende hersengebieden worden gestimuleerd en dat ondersteunt de gewenste effecten.

### WANNEER IS XTRA POSITIVE AAN TE RADEN?

Onrust  
Stress  
Somberheid  
Nervus  
Angst gevoelens  
Lage energie  
Concentratie problemen  
Slapeloosheid

Wanneer je bovenstaande gevoelens hebt, dan kan XP je helpen!

### WAT ZIJN DE MEEST VOORKOMENDE EFFECTEN NA GEBRUIK?

Goede flow  
Betere concentratie  
Toename creativiteit  
Stemmingsverbetering  
Extra focus  
Energieboost  
Innerlijke rust  
goede nachtrust

# Hoe gebruik ik Xtra Positive organic truffles?

## STAP 1

### BEPAAAL WELK PROTOCOL JE GAAT VOLGEN.

Het wordt aanbevolen te microdosen volgens een bepaald schema. In dit schema staat hoe vaak, hoeveel en wanneer je een microdose inneemt. Voorbeeld 1 is een goede basis voor een eerste keer microdosering.

## STAP 2

### ERVAAR HET EFFECT.

Ieder lichaam is anders en reageert verschillend op een bepaalde dosering. De microdosering porties XP zijn werkend voor zo'n 70% van de gebruikers. Hoe jij reageert op de ingenomen dosis is afhankelijk van je lichaamsbouw, leeftijd, conditie en of je een volle maag hebt. Voor een eerste keer is het belangrijk om dit op een moment te doen dat je geen verplichtingen hebt en dat je kunt wennen aan het gevoel. De truffels zijn verpakt per gram. Ben je iets groter of kleiner dan normaal, kijk dan even hoe je op de dosering reageert. Is de dosering toch iets te hoog maak je dan geen zorgen. Je zult enkel merken dat je meer of mindere focus hebt omdat de werking van de organic truffle te sterk aanwezig is voor een microdose. Dit effect zal binnen 30 minuten tot 2 uur verdwijnen. Het is de bedoeling dat de werking van de truffel jou helpt en daarom is het belangrijk om je aan de voorgeschreven hoeveelheid te houden en vervolgens voorzichtig af te tasten of je de dosering wilt aanpassen. Het is altijd mogelijk om de volgende keer de dosis weer te verhogen of te verlagen.

## STAP 3

Neem de dosis in met wat voedsel.

### VOORBEELD 1



3-daagse cyclus voor 4 tot 8 weken, neem aan het einde van deze cyclus 2 tot 4 weken rust om je systeem te resetten.

**Dag 1:** neem 's ochtends een microdose met wat eten

**Dag 2:** niks

**Dag 3:** niks

**Dag 4:** neem 's ochtends een microdose met wat eten

Enzovoorts.

Na 4 tot 8 weken plan een rustperiode in van 2 tot 4 weken.

## VOORBEELD 2



2-daagse cyclus voor 4 tot 8 weken, neem aan het einde van deze cyclus 2 tot 4 weken rust om je systeem te resetten.

**Dag 1:** neem 's ochtends een microdose met wat eten

**Dag 2:** neem 's ochtends een microdose met wat eten

**Dag 3:** niks

**Dag 4:** niks

**Dag 5:** neem 's ochtends een microdose met wat eten

Inzovoorts.

Na 4 tot 8 weken plan een rustperiode in van 2 tot 4 weken.



## VOORBEELD 3



1-daagse cyclus voor 4 tot 8 weken, neem aan het einde van deze cyclus 2 tot 4 weken rust om je systeem te resetten.

**Dag 1:** neem 's ochtends een microdose met wat eten

**Dag 2:** niks

**Dag 3:** neem 's ochtends een microdose met wat eten

**Dag 4:** niks

Inzovoorts.

Na 4 tot 8 weken plan een rustperiode in van 2 tot 4 weken.



### Begin van de dag

Consumeren bij voorkeur tijdens het ontbijt



### 1 dosis

Knip één dosis uit de strip in de verpakking



### Glas water

Slik één portie door zonder te kauwen en spoel na met water



### Bewaren

Bewaar de verpakking in de koelkast op een temperatuur van 4 à 5°C