

Рекомендації по вживанню олій:

- **Час прийому:** Рекомендується приймати олії холодного віджиму вранці та ввечері. Вранці олія може бути корисною для підтримки енергії та активності протягом дня, а ввечері - для підтримки здорового сну та відновлення організму під час відпочинку.
- **Дозування:** Рекомендована доза олії холодного віджиму становить 1-2 чайні ложки або столова ложка на раз. Проте, важливо починати з невеликої дози та поступово збільшувати її в залежності від реакції організму.
- **Комбінування різних олій:** Ви можете комбінувати різні види олій холодного віджиму в своєму прийомі. Це дозволяє отримати більше різноманітних корисних жирних кислот та вітамінів.
- **Додавання в раціон до холодних страв:** Олії холодного віджиму чудово підходять для додавання до холодних страв, таких як салати, овочеві закуски або смузі. Додавання олій до холодних страв не лише підсилює смак, але і допомагає зберегти всі корисні властивості олій.

ВАЖЛИВО:

- **Проконсультуйтеся з лікарем:** Перш ніж розпочати прийом олій холодного віджиму в профілактичних цілях, важливо проконсультуватися з лікарем. Навіть якщо ви не маєте медичних проблем, консультація з фахівцем може допомогти визначити оптимальну дозу та режим вживання.
- **Розпочинайте з невеликих доз:** Почніть з невеликої кількості олій, особливо якщо ви вперше вживаєте її. Поступово збільшуйте дозу в залежності від ваших потреб та реакції організму.
- **Вживайте олії регулярно:** Для досягнення максимального профілактичного ефекту, рекомендується вживати олії холодного віджиму регулярно, включаючи їх в ваш щоденний раціон харчування.
- **Не є лікарським засобом:** Важливо розуміти, що олії холодного віджиму не є лікарським засобом. Вони можуть бути корисними для підтримки здоров'я, профілактики, але не замінюють професійну медичну допомогу.
- **Накопичувальний ефект:** Олії холодного віджиму мають накопичувальний ефект у вашому організмі. Це означає, що їх регулярне вживання протягом тривалого періоду може приносити більш помітні результати з часом.
- **Спостерігайте за реакцією організму:** Важливо слухати свій організм і спостерігати за будь-якими змінами в самопочутті під час вживання олій. Якщо ви відчуваєте будь-які неприємні реакції, припиніть вживання та проконсультуйтеся з лікарем.
- **Зберігайте правильно:** Зберігайте олії в прохолодному та темному місці - в холодильнику, щоб запобігти їхньому окисленню та втраті корисних властивостей.

Нагадуємо, що ці поради мають інформативний характер і не замінюють професійну медичну консультацію. Завжди краще проконсультуватися з лікарем перед початком вживання будь-яких додатків до харчування.
Здоров'я Вам і благополуччя!

З повагою,
ТМ Олійниця

066 091-42-63,

097 025-11-27

<https://oleynitsa.com.ua/ua/>