



## CITROSEPT 4 Wochen VITAL-KUR

### Am Morgen (ca. 10 - 20 Min. vor Frühstück):

- **5 Tabletten (Kapseln) Spirulina** (mit Flüssigkeit; bei der Einnahme von Spirulina sollte die Flüssigkeit kein Vitamin C enthalten)

Kurz vor bzw. zum Frühstück:

- **2 Esslöffel Lezithin** (Kinder bis 10 Jahren: 1 Esslöffel)  
(Lezithin kann auch mit lauwarmer Milch, etc. gemixt werden)
- **1 Kapsel Vitamin C mit Bioflavon**
- **3 - 5 Tropfen Citrosept** (in Tee, Saft.... nach Belieben)

### Zu Mittag (ca. 10 - 20 Min. vor dem Mittagessen):

- **5 (Tabletten) Kapseln Spirulina** (mit Flüssigkeit; bei der Einnahme von Spirulina sollte die Flüssigkeit kein Vitamin C enthalten)

Kurz vor bzw. zum Mittagessen:

- **1 Kapsel Vitamin C mit Bioflavon**
- **3 - 5 Tropfen Citrosept** (in Tee, Saft.... nach Belieben)

### Am Abend:

- **1 Kapsel Vitamin C mit Bioflavon**
- **3 - 5 Tropfen Citrosept** (in Tee, Saft.... nach Belieben)

**Wichtig: Immer ausreichend Flüssigkeit dazutrinken!**

**Lezithin kann wahlweise Morgens oder Abends eingenommen werden.**

Die Einnahmeempfehlung ist unverbindlich. Sie können diese durchaus nach Ihrem eigenen Belieben gestalten. Bioflavon-Vitamin C, GKE und Lezithin können Sie jederzeit vor, zum oder nach einem Essen bzw. unabhängig davon einnehmen. Lediglich bei Spirulina sollten Sie darauf achten, dass Sie gleichzeitig kein Vitamin C zu sich nehmen (daher die Einnahmeempfehlung 10 - 20 Minuten vor oder nach dem Essen bzw. unabhängig davon).