

THE LITTLE DOOR

Průvodce užíváním: najdi svůj rytmus

Začni jemně. Vnímej tělo. Najdi dávku, která funguje čistě, příjemně a opakovatelně.

1. Denní rytmus

Produkt	Ráno	Dopoledne	Odpoledne	Večer	Před spaním	Charakter
Serene	●	●	●	●	●	klid, přítomnost, zpomalení
Mindspark	●	●	●	×	×	energie, jasnost, chuť tvořit
Rebuild	●	●	●	●	●	tělo, teplo, návrat síly
Moonrest	×	×	×	●	●	uzemnění, tíha těla, odpočinek

Legenda: ● vhodné ● podle situace a vlastní reakce × spíše nevhodné

2. Orientační množství kapek

Tělesná váha	Start	Funkční rozmezí
do 60 kg	3 kapky	3-5 kapek
60-80 kg	3 kapky	4-6 kapek
80-100 kg	3 kapky	5-8 kapek
100 kg+	3-4 kapky	6-9 kapek

Doporučení: Začni na 3 kapkách. Pokud je účinek příliš jemný, navyšuj postupně po malých krocích. Cílem není nejvyšší dávka, ale tvoje vlastní funkční hranice.

Víc neznamená vždy lépe
U funkčních kapek nemusí platit přímá úměra, že více kapek znamená lepší výsledek. Vyšší množství může pocit někdy spíše zatížit, utlumit nebo posunout jinam.

Každé tělo reaguje jinak
Roli může hrát váha, citlivost, únava, stres, jídlo, spánek i denní doba. Proto nehleď maximum, ale vlastní rytmus.

Tuk může podpořit vstřebávání
Účinek může být plnější, když kapky neužíváš úplně nalačno, ale po jídle nebo s malým množstvím tuku - například s hrstkou ořechů.

3. Kdy být opatrný

Situace	Doporučení
Před řízením nebo prací vyžadující plnou pozornost	nepoužívat, dokud neznáš vlastní reakci
Alkohol	kombinaci nedoporučujeme
Léky, těhotenství, kojení nebo zdravotní potíže	konzultovat s odborníkem
Mindspark večer	spíše vynechat
Moonrest přes den	spíše nevhodné

**The Little Door není o co nejvyšší dávce.
Je o nalezení správného okamžiku, správného množství a vlastního rytmu.**

Pozn.: Orientační průvodce pro běžné používání. Nejde o zdravotní doporučení ani náhradu odborné péče.