



# Start Checklist

- Morgenritual- 1 Eßlöffel Leinsamen in circa 120 ml Wasser 5-10 Minuten quellen lassen und nüchtern trinken. Danach 1 Glas Wasser trinken, oder siehe unten mit dem Granatapfelsaft.  
1 Eßlöffel Leinsamen zu einema anderen Tageszeitpunkt - Frühstück z.B. Müsli, oder Mittags, oder am Abend in Joghurt, Quark, über den Salat etc, oder pur mit 1 Glas Wasser.
- 60 ml Granatapfelmuttersaft am Tag  
30 ml Morgens und 30 ml Mittags, pur, oder mit Wasser verdünnt.  
Morgens gerne gleich hinter dem Leinsamen, falls es dem Magen zu sauer ist den Granatapfelsaft NACH dem Frühstück trinken.
- Maca- 1 Pressling oder Kapsel nach dem Frühstück und Mittagessen. Je nach Präparat circa 500 -1000 mg  
Abends kein Maca- macht wach.  
Zuviel Maca kann man nicht nehmen, weil der Körper sich nur soviel nimmt wie er braucht.