



MINDFUL

OPTIMIZA
MENTE

Theanine
Alpha GPC
Choline

GUÍA DE CONSUMO

INFORMACIÓN IMPORTANTE:

Mindful es un suplemento dietario nootrópico. Los nootrópicos son potenciadores cognitivos que pueden mejorar las funciones ejecutivas como la memoria, creatividad, concentración y motivación, en **individuos saludables**.

MINDFUL NO PRETENDE tratar o curar ninguna enfermedad. Es un suplemento dietario nootrópico que busca, junto con un estilo de vida saludable, optimizar nuestro estilo de vida a través de ingredientes naturales que potencian nuestro desempeño mental.

Importante: Los nootrópicos y su efectividad están directamente relacionados con un estilo de vida saludable. Las personas que no cuidan su sueño y alimentación, consumen frecuentemente alcohol y/o psicoactivos y no hacen suficiente ejercicio, no recibirán los beneficios completos que ofrece **MINDFUL**.

Para información detallada de cada uno de los ingredientes y contraindicaciones visitar la sección de ciencia trymindful.com

INSTRUCCIONES DE USO:

PASO UNO

☞ Tomar 2 cápsulas a primera hora en ayunas y acompañar con suficiente agua.

PASO DOS

☞ Tomar 2 cápsulas antes de almorzar y acompañar con suficiente agua.

OPCIONAL

☞ Acompañar con una taza de café a las 2 PM para repotenciar efectos.

RESULTADOS:

Dependiendo del individuo los beneficios podrán sentirse a partir de los primeros 40 minutos. Sin embargo, los cambios más significativos podrán ser percibidos a partir de la segunda semana. Para evaluar resultados recomendamos compararnos semana a semana. Observar como se encuentra nuestra motivación, energía, concentración, memoria y productividad.

FRECUENCIA:

Mindful está diseñado para ser tomado en períodos de 5 días seguido de 2 días de descanso. Por ejemplo, se puede tomar de lunes a viernes y descansar los sábados y domingos.

PARA MEJORES RESULTADOS:

- Tomar suficiente agua durante el día
- Hacer ejercicio
- Tener buenos hábitos y microhábitos como la lectura, ejercicio o empredimientos
- Evitar el consumo excesivo de cafeína
- Meditar por lo menos 10 minutos al día
- Tener una hora fija para levantarse e ir a la cama todos los días.

DISCLAIMER:

No debe ser tomado por personas con desórdenes psiquiátricos o neurológicos. No debe ser tomado por mujeres en embarazo, madres lactantes o niños menores a 18 años. Si nota efectos secundarios no deseados, suspenda el producto inmediatamente y busque atención médica en caso de necesitarla.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la FDA. Este producto no pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna enfermedad.

ATENCIÓN:

Este producto tiene ingredientes naturales que absorben la humedad con extremada facilidad. Es recomendado siempre tener el envase cerrado y nunca dejar sedimentos del polvo o de las cápsulas a la interperie.