



## USEIN KYSYTTYÄ PURIFY-PAKETISTA

### K. Mitä Purify-puhdistusohjelma ja -paketti ovat?

V. Elimistön puhdistaminen on ensimmäinen askel kohti huipputasoa hyvinvointia. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on mahdollista saavuttaa vain, kun mikrobiomi voi hyvin. Purify-ohjelman tavoitteena on tasapainottaa mikrobiomia poistamalla haitallisia mikrobeja ja edistämällä hyödyllisten mikrobien toimintaa. Ohjelma kestää viikon, ja sen aikana on tarkoitus käyttää Purify-paketin tuotteita, noudattaa Purify-ruokavaliota ja liikkua puoli tuntia päivässä. Purify-pakettiin kuuluu viisi tuotetta: Biome DT, Biome Shake, Biome Actives, Body Prime ja ProArgi-9+. Purify-oppaassa on kattavammat tiedot Purify-ohjelmasta ja siihen kuuluvista tuotteista.

### K. Miten voin valmistautua Purify-ohjelmaan?

V. Ohjelma ei edellytä valmistautumista. Sen tarkoitus on johdattaa sinua kohti huipputasoa hyvinvointia. Purify-paketin ostaminen, ohjelmaan tutustuminen, ajan varaaminen liikunnalle sekä suositusruokavalioon liittyvät valmistelut ovat hyviä tapoja lähteä liikkeelle. Halutessasi voit toki valmistautua Purify-ohjelmaan minimoimalla valmisruokien käytön, vähentämällä hiilihydraattien osuutta ja kasvattamalla proteiinien osuutta ruokavaliossasi sekä kävelemällä päivittäin vähintään 5 000 askelta.

### K. Millaisia tuloksia Purify-ohjelman avulla on saavutettavissa?

V. Purify-ohjelma parantaa hyvinvointiasi ja jaksamistasi yleisesti, selkeyttää ajatuksiasi ja auttaa pudottamaan painoa hieman. Ohjelman tärkein tavoite on parantaa suoliston terveyttä ja aloittaa mikrobiomin tasapainotus.

### K. Onko Purify-ohjelma laihdutusohjelma?

V. Ei, mutta painon putoaminen kuuluu sen lisäetuihin. Ohjelman päätarkoitus on mikrobiomin puhdistaminen ja tasapainottaminen.

### K. Onko Purify-paketin tuotteilla sivuvaikutuksia?

V. Purify-tuotteiden ensimmäisten käyttöpäivien aikana elimistö totuttelee tuotteiden sisältämiin kuituihin. Siksi joillakin ihmisillä voi esiintyä tavallista vilkkaampaa suolen toimintaa, turvotusta ja ilmavaivoja. Tämä on kuitenkin normaalia, ja oireet helpottavat yleensä käytön jatkuessa. Esimerkiksi ilmavaivat ovat merkki siitä, että ohjelma toimii ja hyvinvointia edistävät mikrobit voivat hyvin. Viikon Purify-ohjelman ensimmäisinä päivinä voi esiintyä myös päänsärkyä

ja väsymystä. Nämä sivuvaikutukset vaihtelevat kunkin henkilön normaalin ruokavalion ja terveydentilan mukaan. Jos olet huolissasi mahdollisista sivuvaikutuksista, ole yhteydessä lääkäriin.

### K. Miten Purify-tuotteiden ja niiden ainesosien laatua valvotaan?

V. Laadunvalvonnassa käytetään samoja menetelmiä kuin muidenkin Synergy-tuotteiden laadunvarmistuksessa. Jokainen raaka-aineiden ja valmiiden tuotteiden erä testataan huolellisesti. Synergy WorldWiden verkkosivustolla on lisätietoja tiukasta laadunvalvonnastamme.

### K. Voiko viikon Purify-ohjelman aikana käyttää muita Synergy-tuotteita?

V. Riippuu siitä, mitä Synergy-tuotteita käytät ja kuinka paljon. Purify-paketti ja ruokavaliosuositukset sisältävät oikean määrän kaikkia onnistumisen edellyttämiä tärkeitä ravintoaineita. Jos sinulla on erityistä kysyttävää, ole yhteydessä lääkäriin.

### K. Voiko Purify-paketin Biome Shake -pirtelön korvata SLMsmart-terveyspirtelöllä?

V. Biome Shake on suunniteltu nimenomaan elimistön puhdistamiseen. Se sisältää kasviproteiinia ja liukoisia kasvikuuituja, ja siinä on hyvin vähän hiilihydraatteja. Lisäksi Biome Shake sisältää ruoansulatusta edistäviä entsyymejä, jotka auttavat tasapainottamaan mikrobiomia ja tehostamaan sen toimintaa.

### K. Täytyykö Purify-ohjelman suositeltua ruokavaliota noudattaa?

V. Ehdottomasti. Ruokavaliota tarkkaan noudattavat ihmiset kokevat huomattavia hyötyjä. Tulokset saattavat vaihdella sen mukaan, kuinka suuria ravitsemuksellisia muutoksia Purify-ruokavalion noudattaminen edellyttää. Purify-ruokavalioon tottuneille ihmisille on helpompaa noudattaa jatkossa pidempikestoista hyvinvointiohjelmaa.

### K. Mitä teen yli jääneille tuotteille viikon Purify-ohjelman jälkeen?

V. Jatka niiden käyttöä suositusten mukaisesti.

(jatkuu sivulla 2)

**K. Mitä viikon Purify-ohjelman jälkeen tapahtuu?**

V. Jatka Purify-ruokavalion noudattamista ja pyri edelleen liikkumaan puoli tuntia päivässä.

**K. Kuinka usein Purify-ohjelman voi tai se pitää suorittaa?**

V. Suorita Purify-ohjelma ennen uusien hyvinvointirutiinien omaksumista ja laihduttusi paljon. Elimistöstä vapautuu painon pudotessa toksineja, jotka on hyvä tuhota puhdistamalla. Vaihtoehtoisesti Purify-ohjelma voidaan suorittaa kolmen kuukauden välein.

**K. Sopivatko Purify-paketin tuotteet kasvissyöjille tai vegaaneille?**

V. Kaikki Purify-paketin tuotteet sopivat vegaaneille lukuun ottamatta ProArgi-9+-tuotetta. Sekin sopii kasvissyöjille.

**K. Ovatko Purify-tuotteet gluteenittomia?**

V. Käyttämämme raaka-aineet eivät sisällä gluteenia. Tuotteita ei kuitenkaan testata ristikontaminaation varalta, joten Purify-tuotteet saattavat sisältää pieniä määriä gluteenia. Ainoa testatusti täysin gluteeniton Purify-tuote on Biome Shake.

**K. Miksi ProArgi-9+:n annostus Purify-ohjelmassa on vain kaksi annosta?**

V. Purify-paketin annostus vastaa ProArgi-9+-tuotteen suositeltua annostusta Yhdysvalloissa.