

Планът за първите ти 30 дни.

Една кутия. Всеки ден. По едно и също време. И дневник, който ти показва как минават седмиците, за да не спреш на третата, както с всяка кутия досега.



1. Намери своята страница

Четири сцени, четири страници: нощта, следобедът, дните преди цикъла, след 40. Отвори тази, която ти се случва.

2. Закачи го за нещо, което вече правиш

Вечерната чаша вода, кафето сутрин, миенето на зъби. Навикът се държи за друг навик, не за воля.

3. Отбелязвай в приложението

Безплатното приложение LURA напомня и води дневника. Отваря се в браузъра на телефона: luralab.eu/app.

4. Пиши ни

Ако нещо не ти е ясно на който и да е ген: support@luralab.eu, Viber или Instagram. Отговаря човек от ekuna.

Заспиваш, но се будиш посред нощ и мислите тръгват.



Какво пиеш и кога

Магнезий с Б комплекс

Една таблетка вечер, с чаша вода, по едно и също време. Най-лесно: до чашата вода на нощното шкафче.

Ашваганда Екстракт

Една капсула на ден, с храна. Най-лесно: с вечерята. Кутията е за три месеца, значи стига и за втория и третия план.

Седмица по седмица

Седмица 1: навикът

Не търси нищо. Само вечерната таблетка и капсулата с вечерята, седем отметки. Запиши в дневника как заспиваш и колко пъти се будиш. Това е твоята нулева точка.

Седмица 2: дневникът

Продължавай. Отбелязвай всяка вечер две неща: колко пъти се събуди и как се чувстваш сутрин, по скала от 1 до 5. Без изводи още.

Седмица 3: капанът

Тук кутииите отиват в шкафа. Ако си пропуснала ден, не удвоявай, просто продължи. Прочети дневника от първата седмица.

Седмица 4: сметката

Сравни седмица 1 и седмица 4 в дневника. Реши: продължаваш ли, сменяш ли кутията, пишеш ли ни. Каквото и да е, вече знаеш какво пиеш и какво се случу.

30 отметки

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Следобед не можеш без сладко, после ти се спи.



Какво пиеш и кога

Берберин комплекс

По една капсула преди двете основни хранения, обяд и вечеря. Най-лесно: до чинията, преди първата хапка.

Ябълков оцет на таблетки

Две разтворими таблетки на ден в чаша топла вода. Най-лесно: една сутрин, една следобед, точно в часа, в който ръката тръзва към сладкото.

Седмица по седмица

Седмица 1: навикът

Капсула преди обяд, капсула преди вечеря, таблетката следобед. Запиши в дневника кога ти се доспива след обяд и посегна ли към сладкото. Нулева точка.

Седмица 2: дневникът

Продължавай. Всеки ден две отметки: следобедна умора по скала от 1 до 5 и колко пъти посегна към сладкото. Без изводи.

Седмица 3: капанът

Тук кутииите отиват в шкафа. Пропуснала си? Не удвоявай, продължи от следващото хранене. Прочети първата седмица.

Седмица 4: сметката

Сравни седмица 1 и седмица 4. Реши: продължаваш, сменяш, пишеш ни. Вече знаеш какво пиеш и какво се случу.

30 отметки

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Нерви, подуване, умора. Всеки месец, като по часовник.



Какво пиеш и кога

Магнезий с Б комплекс

Една таблетка вечер, с чаша вода, всеки ден от месеца, не само в трудните дни. Най-лесно: до чашата вода на нощното шкафче.

Скоро: Corti-Glow

Вечерното саше на LURA е на път. Запиши се на luralab.eu/corti-glow и ще ти пишем в геня, в който е на склад.

Седмица по седмица

Седмица 1: навикът

Таблетка всяка вечер. В дневника отбележи къде си в цикъла и как са нервите, подуването и умората, по скала от 1 до 5. Нулева точка.

Седмица 2: дневникът

Продължавай всеки ден, включително когато е спокойно. Приложението води календара на цикъла, за да видиш дните преди него на едно място.

Седмица 3: капанът

Тук кутииите отиват в шкафа. Пропуснала си вечер? Не удвоявай, продължи. Прочети какво си писала в първата седмица.

Седмица 4: сметката

Сравни дните преди цикъла в двата месеца, ако вече имаш гва. Реши: продължаваш, сменяш, пишеш ни.

30 отметки

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Спиш достатъчно, а косата пада и умората е всеки ден.



Какво пиеш и кога

Колаген Смути 365

Една доза прах, разбъркана в чаша вода или смути, всеки ден. Най-лесно: сутрин, до кафето.

Иновит 365

Две таблетки на ден, с храна. Най-лесно: с обяда. Ако вземаш и FEMME O2: по една капсула сутрин и вечер, пак с храна.

Седмица по седмица

Седмица 1: навикът

Колагенът сутрин, таблетките с обяда. В дневника: енергия сутрин по скала от 1 до 5 и една снимка на косата и кожата за сравнение накрая. Нулева точка.

Седмица 2: дневникът

Продължавай. Отбелязвай енергията всеки ден. Кожата и косата се гледат в края на месеца, не всяка сутрин в огледалото.

Седмица 3: капанът

Тук кутиите отиват в шкафа. Пропуснала си? Не удвоявай, продължи. Прочети първата седмица.

Седмица 4: сметката

Снимка до снимката от седмица 1, дневникът до дневника. Реши: продължаваш, сменяш, пишеш ни. Вече знаеш какво пиеш и какво се случува.

30 отметки

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30