



olie voor je **welbevinden**

## Wat je over C60 oliën wilt weten

### ***Voordat je met de inname van C60 olie begint***

Schrijf op hoe je je op dit moment lichamelijk en geestelijk voelt. Noteer zowel je algemene, algehele gevoel als heel specifieke waarnemingen en/of klachten.

### ***Nadat je gestart bent***

Noteer in het vervolg dagelijks in het kort wat je lichamelijk en geestelijk waarneemt, zowel veranderingen als gelijkblijvende waarnemingen.

Met dit dagboekje leg je op langere termijn je welbevinden vast en kun je beter een vergelijking met de oorspronkelijke situatie maken.

### ***Bewaren***

Bewaar de C60 oliën altijd **op een lichtdichte plaats en op kamertemperatuur** (bijvoorbeeld in een keukenkastje).

### ***Gebruik***

- Neem elke ochtend na het opstaan op een nuchtere maag een kleine theelepel (ca. 2,5 ml) C60 olie in. Een kleine theelepel staat gelijk aan enkele keren de pipet vullen en op de lepel legen.
- Neem de C60 olie in.
- Eet hierna een appel (geen ander fruit). De appel helpt om de C60 olie te verteren.

Ontbijt wat je wilt of gewend bent wanneer je hieraan toe bent.

### ***Algemeen***

- Neem C60 oliën alleen zolang je je hierbij goed voelt. Stop met inname wanneer je klachten verergeren of wanneer je de situatie niet meer vertrouwt.
- Waarneembare veranderingen kunnen binnen een paar dagen na de eerste inname optreden, maar mogelijk ook pas na meerdere weken. Observeer aandachtig wat je in je lichaam en geest opmerkt.
- Je kunt C60 oliën innemen met het oog op verschillende doelen: inname van C60 oliën gericht op vermindering van specifieke klachten of symptomen en/of inname van C60 oliën voor je algemene welbevinden.
- Er is (voor zover nu bekend) geen tijdslimiet aan de duur van de inname van C60 oliën.

### ***Veelgestelde vragen***

Voor meer vragen en antwoorden bezoek onze online rubriek <https://C60olie.eu/veelgestelde-vragen/>



### ***Waarschuwing***

C60 oliën zijn geen geneesmiddelen. Wanneer je klachten hebt, neem contact op met je huisarts of medisch specialist.