

# The go to plan

Je stapsgewijze kuur handleiding



# Introductie

Onze drie kuren helpen je om de doseringen op de juiste tijdstippen in te nemen. Onze kuren voor beginners, ervaren gebruikers en gevorderde gebruikers helpen je het niveau te kiezen waarop je wilt beginnen. Gebruik het om de effecten te ervaren, gebruik het om productiever te worden en te blijven, of om je prestaties naar het hoogste niveau te brengen. Onze kuren helpen je om de dagen van microdosering en niet-microdosering te kiezen. Na een kuur van 1 tot 2 maanden, rust je minimaal 2 tot 4 weken uit. Dit voorkomt tolerantie, zodat je de kracht en genezende effecten opnieuw ervaart bij de volgende keer.



KUREN

# Beginner

Onze beginnerskuur is zeer geschikt om de voordelen van microdosing te ervaren. Je kiest een 3-daagse cyclus die je gedurende 4 tot 8 weken volgt. Probeer het minimaal een maand lang om zelf te ervaren of het de voordelen biedt waar je naar op zoek bent.

DAG 01

## Start met microdosen

Begin met de lichtste dosis om 10:00 uur 's ochtends. Het is jouw eerste ervaring, die je later sterker kunt maken naar wens. Begin bij voorkeur op een vrije dag. Vermijd verplichtingen en ga bijvoorbeeld een fijne wandeling in de natuur maken. Zolang je jouw ideale dosis nog niet hebt gevonden, is het beter om niet te rijden of voertuigen of andere apparatuur te bedienen.

DAG 02

## Laat de effecten uitwerken

Dit is jouw overgangsdag. Je neemt geen microdosis in op deze dag. Deze dag is erg belangrijk, omdat de microdosis vanaf dag 1 tot wel twee dagen blijft doorwerken in je hersenen. Schrijf de subtiele verschillen op die je vandaag ervaart. Voel, ervaar en observeer.

DAG 03

## Niet-microdosing

Wat volgt is de 'normale dag', opnieuw een dag zonder microdosering. Door geen microdosering meer te nemen, voorkom je tolerantie. Je voorkomt dat je lichaam eraan gewend raakt. Het helpt je ook om de subtiele verschillen met de andere twee dagen te ervaren. Schrijf opnieuw op wat je voelt, ervaart en observeert.



START OPNIEUW



KUREN

# Ervaren

Je kent de voordelen van microdosing en je wilt consequent productiever, creatiever en energiekeker zijn. Met deze kuur kies je een 4-daagse cyclus die je gedurende 4 tot 8 weken volgt. Probeer de kuur minimaal een maand lang om te zien of het goed bij je past.

DAG 01

## Start met microdosen

Neem je eerste dosis om 10:00 uur 's ochtends voor een productieve dag. Gebruik een microdosis van 1 gram verse truffels.

DAG 02

## Nog een dag microdosereren

Vandaag neem je ook 1 gram verse truffels voor een nieuwe microdosing. Doe dit bij voorkeur op hetzelfde tijdstip als op de eerste dag. Op die manier zorg je voor een gelijkmatige dosis over beide dagen.

DAG 03

## Overgangsdag

Vandaag neem je geen microdosing. Deze dag is bedoeld om de subtiele nawerkingen van twee dagen microdosing te ervaren. Noteer je ervaringen en observaties in een logboek of een app. Op deze manier maak je veranderingen transparant.

DAG 04

## Sla een dag over

Daarna volgt de normale dag, opnieuw een dag zonder microdosing. Door geen microdosing meer te nemen, voorkom je tolerantie. Je voorkomt dat je lichaam eraan gewend raakt. Noteer opnieuw wat je voelt, ervaart en observeert.



START OPNIEUW



KUUR

# Gevorderden

Onze gevorderden cursus is speciaal geschikt voor mensen die veel ervaring hebben met microdosering. Je weet hoe jouw lichaam reageert op microdoses truffels. Je wilt optimaal presteren dankzij verbeterde productiviteit, creativiteit en meer energie.

DAG 01

## Start met microdosen

Neem je eerste microdosis om 10:00 uur 's ochtends voor een productieve dag. Gebruik 1 gram van de verse truffels. Of neem de microdosis 's avonds voor het slapengaan in om een goede nachtrust te bevorderen.

DAG 02 T/M 04

## Microdosing dag

Op de tweede tot en met de vierde dag neem je elke dag 1 gram truffels. Houd altijd dezelfde tijd aan als de dag ervoor. Op die manier zorg je ervoor dat de microdoses met verse truffels goed over de verschillende dagen verdeeld worden.

DAG 05 T/M 07

## Sla een dag over

Daarna volgen de normale dagen, de dagen zonder microdosering. Je neemt gedurende drie dagen geen microdosering om tolerantie te voorkomen. Je zorgt ervoor dat je lichaam er niet aan gewend raakt. Tijdens deze dagen, schrijf op wat je voelt, ervaart en observeert.



START OPNIEUW

