



Váš plán vitality

Průvodce vaší cestou
k lepší energii
a pevnějšímu zdraví



Gratulujeme k rozhodnutí investovat do sebe!

Vítejte. V rukou nadržíte jen doplňky stravy. Získali jste ucelený program navržený experty tak, aby vašemu tělu poskytl přesně to, co potřebuje pro obnovu vitality.

Klíčem k úspěchu je SYNERGIE (1+1=3)

Naše programy jsou postaveny na synergii: produkty se vzájemně podporují. Bylinný základ (Alveo) harmonizuje organismus a připravuje jej na efektivní vstřebání všech vitamínů, minerálů a aktivních látek z ostatních doplňků.

3 Zlatá pravidla pro maximální efekt:

Pravidelnost: Užívejte produkty každý den dle schématu. Konzistence přináší výsledky.

Hydratace: Zvyšte příjem čisté vody (alespoň 2 litry denně) pro podporu metabolismu a detoxikace.

Skladování a příprava: Všechny tekuté produkty (Alveo, MASTERvit, Aku4 complex, AkuCleanse) po otevření uchovávejte v chladničce a před použitím protřepejte.

*Instrukce: Nyní nalistujte stránku věnovanou vašemu zakoupenému programu. **Program START 2.-4., Program VITALITA 5.-7., Program PREMIUM 8.-10.***

Program START: IMUNITA A ENERGIE

Cíl programu: Rychlý restart organismu, vytvoření silného imunitního štítu na třech úrovních a probuzení energie.

Délka kúry: cca 1 měsíc.

Složení balíčku: 1x Alveo Grape, 1x MASTERvit, 1x Aku4 complex, 1x AkuPREVE, 1x Zubní pasta Herba Cura.

Hlavní benefity programu:

Harmonizace a energie: Alveo a MASTERvit (s B-komplexem) pracují synergicky na zlepšení vstřebávání živin a podpoře energetického metabolismu.

Antioxidační štít: Aku4 complex (vitamín C, zinek, selen) chrání buňky před oxidativním stresem.

Trojité imunitní podpora: AkuPREVE posiluje obranyschopnost na 3 frontách: kolostrum (imunoglobuliny), betaglukany (aktivace bílých krvinek) a probiotika (podpora střevní imunity).



Čas	Produkt	Dávka	Jak užívat	Proč právě takto?
Ráno	Alveo	28 ml	Nalačno, cca 15–20 min před snídaní.	Nastartuje trávení a maximalizuje vstřebání bylin.
Se snídaní	MASTERvit	15 ml	Během jídla.	Vitamíny B jsou ideální pro ranní energii.
S obědem	AkuPREVE	2 tob.	Během jídla. (Lze rozdělit na 1 ráno a 1 večer).	Start imunitní podpory hned od rána.
	Aku4 complex	15 ml	Během jídla.	Rozložení příjmu antioxidantů během dne.
Pravidelně	Zubní pasta Herba Cura	2x denně	Čištění zubů.	Podpora zdraví ústní dutiny bylinnými výtažky (šalvěj, máta).



Tipy na životní styl: Maximalizujte efekt

Priorita spánku: Imunitní systém se regeneruje v noci.

Akční krok: Snažte se spát 7–8 hodin. Hodinu před spaním omezte modré světlo z obrazovek (telefony, TV), které narušuje spánek.

Omezte jednoduché cukry: Nadměrná konzumace sladkostí podporuje záněty v těle a oslabuje imunitu.

Akční krok: Nahraďte slazené nápoje vodou a sladkosti ovocem či ořechy.

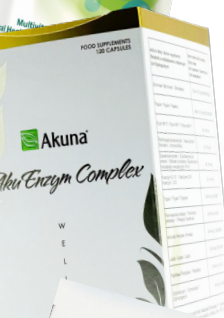
Pohyb na čerstvém vzduchu: Podporuje cirkulaci krve a tím i distribuci živin v těle.

Akční krok: Zařadte denně 30 minut svižné chůze venku.

Co očekávat?

1.–2. týden: Zlepšení trávení (díky Alveu) a postupné zvyšování energie.

3.–4. týden: Vyšší odolnost vůči únavě, lepší soustředění a celkový pocit vitality.



Program VITALITA: ANTI-STRES A POHYBOVÝ APARÁT

Cíl programu: Zvýšení psychické i fyzické odolnosti, zvládání stresu, podpora buněčné energie a intenzivní výživa pro klouby a svaly.

Délka kúry: cca 2 měsíce.

Složení balíčku: 1x Alveo Grape, 1x Alveo Mint, 1x MASTERvit, 2x ONYX PLUS Flexi, 1x AkuEnzym Complex, 1x BIO Relaxační bylinná mast.

Hlavní benefity programu:

Boj proti stresu a únavě: ONYX PLUS Flexi (2 balení) s unikátním "triem hořčičků" je zásadní pro psychickou pohodu, snížení únavy a kvalitní spánek.

Péče o klouby: ONYX PLUS Flexi obsahuje také Kolagen a bylinné extrakty pro pružnost kloubů.

Buněčná energie a trávení: AkuEnzym Complex dodává Koenzym Q10 pro tvorbu energie na buněčné úrovni a trávicí enzymy pro lepší využití živin – klíčové při stresu a zátěži.

Lokální úleva: BIO relaxační bylinná mast (kaštan, kostival, mentol) přináší okamžitou úlevu namoženým svalům.

Čas	Produkt	Dávka	Jak užívat	Proč právě takto?
Ráno	Alveo	28 ml	Nalačno, cca 15–20 min před snídaní.	Nastartuje trávení a maximalizuje vstřebání bylin.
Se snídaní	MASTERvit	15 ml	Během jídla.	B-komplex podporuje nervovou soustavu.
S jídlem (oběd/večeře)	AkuEnzym Complex	Viz níže*	Během jídla.	Enzymy pomáhají trávit živiny; Q10 se lépe vstřebává s tuky.
Večer	ONYX PLUS Flexi	1 sáček	Rozmíchejte ve vodě (cca 1h před spaním).	Hořčík odpoledne pomáhá zvládat stres, večer podporuje relaxaci, uvolnění svalů a kvalitní spánek.
Podle potřeby	Relaxační bylinná mast	Lokálně	Jemně vmasírujte.	Uvolnění namožených svalů a kloubů.

***Důležité** – Dávkování AkuEnzym Complex: Prvních 5 dní: 4 tobolky
 ☉ 2x denně s jídlem. Od 6. dne (Udržovací fáze): 2 tobolky 2x denně s jídlem.

Tipy na životní styl: Maximalizujte efekt

Technika "4-7-8" pro okamžité zklidnění: Nádech na 4 doby, zadržet na 7 dob, výdech na 8 dob. Opakujte 3x.

Digitální detox: 90 minut před spaním odložte elektroniku pro lepší spánek.

Podpořte klouby mobilitou: Pohyb zajistí, že se výživa (kolagen, byliny) dostane tam, kam má.

Akční krok: Věnujte 10 minut denně jemnému protahování nebo cvikům na mobilitu (např. kroužení v kloubech).

Co očekávat?

1.-2. týden: Zlepšení kvality spánku (díky hořčíku), stabilnější energie (B-komplex).

3.-4. týden: Znatelné zlepšení reakce na stresové situace, menší svalové napětí.

5+ týden: Zlepšení komfortu pohybového aparátu.

Program PREMIUM: DLOUHOVĚKOST, SRDCE A DETOX

Cíl programu: Intenzivní regenerace, anti-aging, podpora kardiovaskulárního systému a hlubková detoxikace.

Délka kúry: 3-4 měsíce.

Složení balíčku: 2x Alveo Grape, 2x Alveo Mint, 1x MASTERvit, 2x ONYX PLUS Flexi, 3x AkuOmega 3, 2x AkuEnzym Complex, 1x AkuCleanse, 1x AkuPREVE.

Hlavní benefity programu:

Maximální regenerace: Kompletní kúra **Alvea** (4 láhve) pro dosažení plného revitalizačního potenciálu.

Ochrana srdce a mozku: Dlouhodobý přísun **AkuOmega 3** (3 balení) podporuje činnost srdce a kognitivní funkce (EPA/DHA).

Detoxikace jater: **AkuCleanse** cíleně podporuje funkci jater (Ostropestřec) a ledvin.

Buněčná energie (Anti-aging): Intenzivní dávka **AkuEnzym Complex** (2 balení) pro vysoký přísun Q10 a podporu vitality.

Komplexní imunita: **AkuPreve** (Kolostrum, Betaglukany) zajišťuje silnou obranyschopnost během celé kúry.



Čas	Produkt	Dávka	Jak užívat	Proč právě takto?
Ráno (nalačno)	Alveo	28-56 ml	Cca 20 min před snídání.	Základ pro harmonizaci a vstřebávání.
Se snídání	MASTERvit	15 ml	Během jídla.	Komplexní výživa a energie.
	AkuCleanse	15 ml	Během jídla.	Podpora jaterních funkcí (Ostropestřec) od začátku dne.
	AkuPREVE	2 tob.	Během jídla.	Start imunitní podpory hned od rána.
S hlavním jídlem (oběd/večeře)	AkuOmega 3	2-3 tob.	Během jídla.	Omega 3 (EPA/DHA) se nejlépe vstřebávají s jídlem obsahujícím tuky.
	AkuEnzym Complex	Viz níže*	Během jídla.	Enzymy pomáhají trávit živiny; Koenzym Q10 se lépe vstřebává s tuky.
Večer	ONYX PLUS Flexi	1 sáček	Rozmíchejte ve vodě (cca 1h před spaním).	Podpora relaxace a noční regenerace.

***Důležité** – Dávkování AkuEnzym Complex: Prvních 5 dní: 4 tobolky 2x denně s jídlem. Od 6. dne (Udržovací fáze): 2 tobolky 2x denně s jídlem.

Tipy na životní styl: Maximalizujte efekt

Středomořská strava pro zdravé srdce: Přirozeně doplňuje účinky AkuOmega 3.

Akční krok: Zaměřte se na příjem zeleniny, zdravých tuků a ryb. Omezte průmyslově zpracované potraviny a zvyšte příjem vlákniny pro podporu střevní očisty.

Podpořte detoxikační procesy: Ulehčete práci svým játrům (podpořeným AkuCleanse).

Aktivní Anti-Aging (pohyb a půst): Podpořte buněčnou energii (Q10) pohybem a regenerací (AkuEnzym Complex).

Akční krok: Zařaďte pravidelnou kardio aktivitu. Zvažte také delší noční půst (např. 12-14 hodin mezi večeří a snídaní), který podporuje buněčnou obnovu.

Co očekávat?

1.-3. týden: (Detoxikační fáze): Může dojít k přechodné mírné únavě v důsledku intenzivní očisty (AkuCleanse). Je to normální. Pijte hodně vody.

4.-8. týden: (Energetizace): Výrazný nárůst fyzické i mentální energie (Q10, B-komplex), lepší soustředění (Omega 3).

3.-4. měsíc: (Regenerace): Dlouhodobý pocit vitality, zlepšení stavu pleti a celkové kondice.



MŮJ DENÍK VITALITY

Společné pro všechny.

Týden	Moje energie (1-10)	Kvalita spánku (1-10)	Poznámky (trávení, nálada, kondice, atd.)
1.			
2.			
3.			
4.			

POZNÁMKY

Vaše cesta nekončí.

Dokončení této kúry je skvělý úspěch. Pro udržení výsledků doporučujeme v programu pokračovat nebo se poradit o dalším postupu (např. udržovací režim).

Potřebujete poradit? Máte dotazy k užívání?

kód sponzora

AKUNA CZ s.r.o.,
Vídeňská 186/118, Brno, 619 00 Česká republika

Telefonní číslo: +420 731 190 191

Email: info@akuna.cz

Upozornění: Doplnky stravy nenahrazují pestrou stravu ani lékařskou péči.

www.akuna.cz

