



Hur går det till?

- När vi träffas vid första besökstillfället börjar jag med att ställa frågor om din hälsa och vi fyller i en hälsodeklaration/analysformulär.
- Därefter är det dags att klippa lite av ditt hår till hårprovet. Jag klipper några hårstrån åt gången närmast hårbotten vid ett par olika ställen i nacken, ca 150 mg hår behövs. Vid detta tillfälle skall håret helst vara obehandlat, det vill säga inte nyfärgat, nytonat, nypermanentat. Om du vet med dig att du alldeles nyss behandlat håret rekommenderar jag dig att vänta i minst 3 veckor. Behandlat hår ger inte helt tillförlitligt svar.



- Hårprovet skickas till Nutri Tech analyservice och de i sin tur skickar hårprovet till laboratoriet Trace Elements i Dallas-USA för analys.
- Efter ca 3-4 veckor har jag fått ditt analysvar. I analysvaret redovisas dina mineraler enskilda och även mineraler i förhållande till varandra i uppställda diagram, vidare får du även kostråd och rekommendationer på kosttillskott.
- Vi träffas i ett återbesök där vi gemensamt går igenom ditt analysvar.

Att komma i optimal balans tar mellan 3-9 månader, beroende på ditt utgångsläge och hur du väljer att komma i balans (med eller utan kosttillskott).

Kostnaden för kosttillskott varierar från person till person och kan ligga från några hundralappar upp till 3 000 - 6 000 SEK för en balansering på 3-4 månader.

Jag får ofta frågan: - **Räcker det inte bara att ta en multivitamin och mineraltablett?** - Nej, det räcker inte. För att komma i optimal balans räcker inte det. De kosttillskott som är rekommenderade i ditt analys svar är noga uträknade för just dig och är väl anpassade efter kunskapen om mineraler och vitaminer och dess samspel sinsemellan, den kunskap som Alpha Plus besitter. För att du skall nå allra bästa resultat rekommenderas du att ta Alpha Plus skräddarsydda kosttillskott.

Efter dessa 3-4 månader brukar jag rekommendera att fortsätta med ett allmäntillskott som **Para-Pack** eller **Sym-Pack** över tid och eventuellt något ytterligare mineral om du har större obalanser av vissa mineraler, för att inte tappa det som du har uppnått under balanseringstiden.



Jag rekommenderar även att göra en omanalys efter 6-9 månader för att se eventuella framsteg eller förändringar och hur du behöver gå vidare.