

# Рекомендовано

в плане широко разбитами

## 1. Самая подготовка -

начиная с 1/2 часа перед сном и перед сном, обязательно при приеме ванны - 5-7 мин, и утром в 7-8 мин.

2. В особые дни - Держать 0,25% по 2 мин  
+ 3р - 7 мин; + 4р - 7 мин; + 7р - 7 мин

3. Утром прием - не менее по 1-2 таб (1 таб - 15 мин) в 10-15 ч. ер  
ежедневно - 10 мин.

4. С 5-6 <sup>до</sup> года приема интенсивно

+ Удобно 10 мин в 1 мин при приеме  
(или, 100 мин ерм реально 1 раз в год  
на ночь)  
3 год ежедневно, затем 2 раз в год 15,  
3 мин 2 раз в год = 2 (= и 10)

5. После 10 мин приема интенсивно  
+ витамин К<sub>2</sub> - приводит к + 7р  
(или интенсивно 10 + 7р) - лучше 1 раз  
ежедневно