

## ENERGIBALANS

L-teanin, koffein



Mental skärpa, vakenhet och balans.

### Vad är ENERGIBALANS?

Energibalans handlar om att ha en jämn och stabil energi i kroppen, utan stora toppar och dalar. ENERGIBALANS är ett tillskott som stödjer detta genom att ge fokuserad energi när det behövs. Koffein ökar vakenhet och uppmärksamhet, medan L-teanin ger en mjukare och mer balanserad upplevelse. Kombinationen passar vid mentalt krävande uppgifter när du vill vara skärpt, närvarande och stabil.

### Tillskott löser inte grundorsaker

Grunden är alltid livet. Trötthet är en signal och lösningen beror på orsaken, rörelse, vila, natur, återhämtning eller meningsfull aktivitet. Sömn, näringsrik mat och syre är avgörande för energi och återhämtning. Tillskott kan vara ett stöd men de ersätter aldrig det kroppen egentligen behöver.

Läs mer på [annahallen.se](http://annahallen.se) om Blå boxen, Lathund SOVA och Dopaminlistan.

### Varför har vi tagit fram ENERGIBALANS?

Koffein och L-teanin kombineras eftersom de naturligt samverkar, som i te, och ger både fokus och lugn. Koffein ökar vakenhet och uppmärksamhet, medan L-teanin bidrar med balans och en mjukare upplevelse. Tillsammans ger de en jämnare och mer kontrollerad energi. Resultatet är mental skärpa utan onödigt stresspåslag och passar för dagar som kräver fokus och närvaro.

### Intag och användning

Intas med fördel tidigare under dagen. Undvik intag sent på kvällen. Rekommenderas inte för barn, gravida eller ammande. Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost och en hälsosam livsstil. Rekommenderad daglig dos bör inte överskridas. Förvaras torrt, svalt och utom räckhåll för små barn. Avsedd för vuxna.

*“Lev livet mellan måltiderna.”*

*Anna Hallén*