

# Shilajit del Himalaya

El Shilajit se recomienda una vez al día, el mejor momento para utilizarlo es por la mañana en ayunas para una absorción óptima.

- 1 El Shilajit puede diluirse en agua purificada, si está tibia o caliente hace que se diluya de forma más sencilla y rápida, tomando entre 250 y 500 mg de esta increíble resina natural, la cantidad puede no ser exacta, es aproximadamente lo que puede tomar la punta de la pequeña cuchara que le enviamos de regalo, una medida de referencia comúnmente utilizada es que la cantidad es similar a un chicharo.



- 2 Coloque la cuchara dentro del recipiente con el agua purificada, puede moverla un poco para acelerar el proceso y el Shilajit se diluya totalmente. El resultado es un agua de color canela, similar a algunos tés.



- 3 Algunas alternativas pueden ser: leche, café o algún té de su preferencia. Una buena opción para disimular el sabor, es el café americano con un poco de leche y azúcar, de esta manera lo único que cambiará será que el café se sentirá un poco más amargo.



Agradecemos su confianza y preferencias, si tiene alguna pregunta no dude en comunicarse directamente con nosotros, será un gusto atenderle.

**WhatsApp**  
**9983220876**

