

BIOGENA minis - fit@work® Sleep



fit@work® Sleep - zapewnia spokojny sen po wyczerpującym dniu pracy

Po ciężkim dniu w pracy czasami trudno jest się zrelaksować i zasnąć w nocy. Spokojny sen jest jednak ważny dla zdrowia fizycznego i psychicznego, zwłaszcza w okresie zwiększonego stresu. Codzienna wydajność może również ucierpieć, jeśli organizm nie otrzyma potrzebnego mu odpoczynku. Na przykład brak snu może sprawić, że dzień pracy stanie się jeszcze bardziej stresujący. Na szczęście istnieją pewne sposoby poprawy tzw. higieny snu. Należy unikać picia alkoholu przed snem, nie jeść późnej kolacji i nie wносить do sypialni telefonu komórkowego ani laptopa. Dobra książka lub filiżanka herbaty mogą pomóc w wyłączeniu się. Wśród domowych sposobów leczenia jest kilka znanych roślin, które w naturalny sposób wspomagają sen. Szczególnie melisa, waleriana i chmiel są znane ze swojego działania wspomagającego sen. Waleriana sprzyja również relaksowi i dobremu samopoczuciu. Melatonina jest naturalnym hormonem snu w organizmie, który pomaga nam odczuwać senność w nocy. Pomaga także w łagodzeniu Jet lag - i dlatego może być pomocny podczas długich podróży służbowych.

Biogena fit@work® Sleep oferuje prosty i praktyczny sposób na wykorzystanie takich korzyści: Jako unikalna mieszanka ekstraktów roślinnych wspomagających zasypianie (HerbalCalmness® blend), magnezu i melatoniny, oferuje nowy sposób wspierania procesu zasypiania. Magnez wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i psychiki, przyczyniając się dodatkowo do odprężenia. Ponadto melatonina pomaga szybciej zasnąć, dając organizmowi odpoczynek, na który zasługuje.

fit@work® Sleep - nowa propozycja Biogeny zapewniająca dobrą jakość snu, aby z energią stawiać czoła małym i dużym codziennym wyzwaniom.

fit@work® Sleep

- Spożycie 1 mg melatoniny na krótko przed snem pomaga skrócić czas potrzebny do zaśnięcia.
- Melatonina pomaga złagodzić subiektywne odczucia związane z jet lagiem. W tym celu w pierwszym dniu podróży, a także w ciągu pierwszych kilku dni po przybyciu do miejsca docelowego należy przyjmować co najmniej 0,5 mg melatoniny
- Magnez przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, prawidłowych funkcji umysłowych i metabolizmu energetycznego.
- Melisa, waleriana i chmiel w HerbalCalmness®-Blend wspomagają prawidłowy sen.
- Melisa i waleriana sprzyjają odprężeniu i dobremu samopoczuciu psychicznemu

Biogena GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the
Biogena Group 

Bezpłatna infolinia dla klientów z Austrii: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Infolinia dla klientów z Niemiec, Włoch i pozostałych krajów: T +49 8654 774 00-0,
deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Infolinia dla klientów ze Szwajcarii: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Zamówienia online: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF

Możliwe zastosowania

- Praktyczny rozmiar próbny
- Mały prezent dla rodziny i przyjaciół
- Wspomaganie relaksacji i dobrego samopoczucia psychicznego
- Jako odżywczy środek wspomagający szybsze zasypianie
- Wspomaganie normalnego przebiegu snu

Bioprzyswajalne mikroelementy w czystej postaci

- Zgodnie z zasadą czystości substancji
- Bez barwników i środków aromatyzujących
- Bezglutenowy
- Nie zawiera laktozy
- Hipoalergiczny
- Roślinna otoczka kapsułki
- 100 % wegański
- Sprawdzona jakość

ZAWARTOŚĆ na dawkę dzienną	2 kapsułki	% RWS*
Magnez	100 mg	27
HerbalCalmness® Blend	480 mg	-
<i>zawiera ekstrakt z korzenia kozłka lekarskiego</i>	200 mg	-
<i>zawiera ekstrakt z melisy</i>	160 mg	-
<i>zawiera ekstrakt z chmielu</i>	120 mg	-
Melatonina	1 mg	-

*% ILOŚCI REFERENCYJNEJ ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM UE 1169/2011.

SKŁADNIKI

Bisglicynian magnezu, wyciąg z korzenia waleriany, hydroksypropylometyloceluloza (otoczka kapsułki), wyciąg z melisy, wyciąg z chmielu, melatonina.

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

2 kapsułki dziennie około 30 minut przed snem, popijając dużą ilością płynu

INFORMACJE

Suplementy żywnościowe zgodnie z dyrektywą UE 2002/46/EG

INFORMACJE DODATKOWE

Nie należy przyjmować jednocześnie z lekami wywołującymi sen lub lekami zawierającymi fluwoksaminę lub cymetydynę.

ROZMIAR I ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

18 kapsulek (opakowanie na 9 dni), 12 g

Biogena GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the
Biogena Group 

Bezpłatna infolinia dla klientów z Austrii: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Infolinia dla klientów z Niemiec, Włoch i pozostałych krajów: T +49 8654 774 00-0,
deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Infolinia dla klientów ze Szwajcarii: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Zamówienia online: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF

DOBRZE WIEDZIEĆ



Zaprojektuj sypialnię jako oazę dobrego samopoczucia: Czysta sypialnia, odpowiednie rośliny w pomieszczeniach (np. aloes i palma jukki) oraz przyjemna temperatura (16-18 stopni są optymalne) tworzą właściwą podstawę do spokojnego snu. Dodatkowo sypialnia powinna być "strefą wolną od elektroniki": Telewizja, smartfon i tablet zapewniają stres zamiast odprężenia.



Zrelaksuj ciało i duszę ruchem: Już 10-15 minut sportu dziennie poprawia jakość snu w sposób trwały. Należy jednak unikać zbyt wymagających sesji sportowych późnym wieczorem: wysiłek stymuluje układ współczulny, który może opóźnić szybki i łatwy sen o kilka godzin.



Alkohol jako zwodniczy napastnik snu: Spożywanie alkoholu przyspiesza zasypianie, ale prowadzi do częstszego budzenia się, redukuje ważne fazy REM ("faza snu") i wycofuje wodę z organizmu - kac następnego ranka przesyła pozdrowienia. Więc jeśli chcesz poprawić jakość snu, powinieneś zrezygnować z alkoholu, jeśli to możliwe.



Nikotyna zaburza sen: palacze niestety częściej cierpią na problemy ze snem i zaczynają dzień mniej wypoczęci. Kopnięcie nikotyną prowadzi do odurzającego uczucia, chociaż ciało potrzebuje odpoczynku; jednocześnie nocne objawy abstynencyjne zakłócają spokojny sen. Więc papierosy dosłownie zabijają nasz sen. Z tego powodu ostatni papieros powinien być palony kilka godzin przed zaśnięciem. Albo nawet lepiej: całkowicie rzucić palenie.



Dalsze zalecenia dotyczące mikroelementów: ludzie dotknięci stresem, którzy z trudem mogą przestać korzystać z grupy witamin z grupy B. Witamina B6, B12, tiamina, niacyna i biotyna przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i psychiki, a tym samym zapewniają dobre samopoczucie. Specjalne wyciągi roślinne są również tradycyjnie wykorzystywane do wspomagania snu. Ashwagandha, śpiące jagody, na przykład, wspiera normalną fazę snu, chmiel przyczynia się do normalnego snu.

Suplement diety: Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Nie zastępuje zrównoważonej i zróżnicowanej diety oraz zdrowego stylu życia. Przechowywać w temperaturze pokojowej, w suchym miejscu, z dala od światła. Chronić przed gorącem. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Odpowiedni dla diabetyków. Udzielone informacje nie stanowią oswiadczenia lekarskiego ani prosby o samoleczenie. Vcaps® Plus is a trademark of Lonza or its affiliates, registered in the USA. Ewentualne błędy w druku i pisowni są zastrzeżone. Status: 28.11.2022.



Biogena GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the
Biogena Group 

Bezpłatna infolinia dla klientów z Austrii: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Infolinia dla klientów z Niemiec, Włoch i pozostałych krajów: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Infolinia dla klientów ze Szwajcarii: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Zamówienia online: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF