

BIOGENA minis - fit@work® Sleep



fit@work® Sleep - Pentru un somn odihnitor după o zi grea la serviciu

După o zi agitată la serviciu, este uneori dificil să te relaxezi noaptea și să adormi liniștit. Cu toate acestea, un somn odihnitor este important pentru sănătatea fizică și mentală, mai ales în perioadele de stres crescut. Performanța zilnică poate avea de asemenea de suferit dacă organismul nu se odihnește suficient - astfel încât lipsa somnului poate face ca ziua de lucru să fie și mai stresantă în anumite circumstanțe. Din fericire, există câteva modalități de a îmbunătăți ceea ce se numește "igiena somnului". Printre acestea se numără evitarea alcoolului înainte de culcare, nu luați cina târziu și nu vă aduceți telefonul mobil sau laptopul în dormitor. Dar și o carte bună sau o ceașcă de ceai vă poate ajuta să vă deconectați.

Printre remediile de casă, există câteva plante bine cunoscute care susțin somnul în mod natural. În special melisa, valeriana și hameiul sunt cunoscute pentru efectele lor de susținere a somnului. Melisa și valeriana favorizează, de asemenea, relaxarea și bunăstarea mentală. Melatonina este hormonul natural al somnului din organism, care ne asigură că ne simțim obosiți seara. De asemenea, ajută la atenuarea decalajului orar - și, prin urmare, poate fi utilă în timpul călătoriilor de afaceri de lungă durată.

Biogena fit@work® Sleep oferă o modalitate simplă și convenabilă de a profita de aceste beneficii: Un amestec unic de extracte botanice de susținere a somnului (HerbalCalmness®-Blend), magneziu și melatonină, oferă o nouă modalitate de a susține experiența somnului. Magneziul susține funcționarea normală a sistemului nervos și a psihicului, contribuind și mai mult la relaxare. În cele din urmă, melatonina vă ajută să adormiți mai repede, oferindu-i corpului dumneavoastră odihna pe care o merită.

fit@work® Sleep - Noua ofertă Biogena pentru o bună calitate a somnului pentru a face față cu energie la micile și marile obstacole cotidiene.

fit@work® Sleep

- Consumul a 1 mg de melatonină cu puțin timp înainte de a merge la culcare ajută la scurtarea timpului necesar pentru a adormi
- Melatonina ajută la atenuarea senzației subiective de decalaj orar. În acest scop, trebuie să se administreze cel puțin 0,5 mg de melatonină cu puțin timp înainte de culcare în prima zi de călătorie și în primele zile după sosirea la destinație.
- Magneziul contribuie la funcționarea normală a sistemului nervos, la funcția mentală normală și la metabolismul energetic
- Balsamul de lămâie, valeriana și hameiul din HerbalCalmness®-Blend susțin un somn normal
- Balsamul de lămâie și valeriana promovează relaxarea și bunăstarea mentală

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

Part of the
Biogena Group 

InfoLine gratuită în Austria: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
InfoLine în Germania, Italia și internațional: T +49 8654 774 00-0,
deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
InfoLine Elveția: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Comenzi online: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF

Utilizări posibile

- Dimensiune de probă practică
- Cadou mic pentru familie și prieteni
- Pentru a susține relaxarea și bunăstarea mentală
- Ca suport nutritiv pentru a adormi mai repede
- Pentru a susține o experiență de somn normală

Micronutrienți biodisponibili în formă pură

- În conformitate cu principiul substanței pure
- Fără coloranți și de substanțe de aromatizare
- Fără gluten
- Fără lactoză
- Hipoalergenic
- Învelișul capsulei pe bază vegetală
- 100 % vegan
- Calitate testată

INGREDIENTE per doză zilnică	2 capsule	% VNR*
Magneziu	100 mg	27
HerbalCalmness® Blend	480 mg	-
<i>conține extract de rădăcină de valeriană</i>	<i>200 mg</i>	<i>-</i>
<i>conține extract de balsam de lamaie</i>	<i>160 mg</i>	<i>-</i>
<i>conține extract de hamei</i>	<i>120 mg</i>	<i>-</i>
Melatonină	1 mg	-

* % CANTITATEA DE REFERINȚĂ CONFORM REGULAMENTULUI UE 1169/2011.

INGREDIENTE

Bisglicinat de magneziu, extract de rădăcină de valeriană, hidroxipropilmetilceluloză (membrană capsulă), extract de balsam de lamaie, extract de hamei, melatonină.

SUGESTII

Zilnic 2 capsule cu aproximativ 30 de minute înainte de culcare, cu mult lichid.

ALUZIE

Supliment alimentar în conformitate cu Directiva UE 2002/46/CE

NOTĂ SUPLIMENTARĂ

Nu utilizați acest produs dacă luați medicamente care induc somnul sau medicamente care conțin fluvoxamină sau cimetidină.

DIMENSIUNEA ȘI CONȚINUTUL PACHETULUI

18 capsule (ambalaj pentru 9 zile), 12 g

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

Part of the
Biogena Group 

InfoLine gratuită în Austria: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
InfoLine în Germania, Italia și internațional: T +49 8654 774 00-0,
deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
InfoLine Elveția: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Comenzi online: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF

BINE DE ȘTIUT



Proiectarea dormitorului ca o oază de senzație: un dormitor ordonat, plantele de casă potrivite (de exemplu, aloe vera și palma de yuccă) și o temperatură plăcută (16 - 18 grade sunt optime) creează baza potrivită pentru un somn odihnitor. În plus, dormitorul ar trebui să fie o „zonă fără electronice”: televizorul, smartphone-ul și tableta asigură stresul în loc de recuperare.



Relaxați-vă corpul și sufletul cu exerciții fizice: doar 10-15 minute de sport pe zi îmbunătățesc calitatea somnului în mod durabil. Cu toate acestea, nu folosiți echipament sportiv prea exigent în seara ulterioară: efortul stimulează sistemul nervos simpatic, care poate întârzia câteva ore, precum și ușor să adormi.



Alcoolul ca tâlhar înșelător: consumul de alcool accelerează adormirea, dar duce la trezirea mai frecventă, reduce fazele REM importante („faza somnului de vis”) și privează corpul de apă - pisica trimite felicitări în dimineața următoare. Dacă doriți să vă îmbunătățiți calitatea somnului, ar trebui să vă abțineți de alcool cât mai mult posibil.



Nicotina tulbură somnul: fumătorii, din păcate, adesea au probleme cu somnul și încep să se odihnească mai rău în timpul zilei. Lovitura de nicotină duce la o senzație de intoxicație, chiar dacă organismul are nevoie de odihnă; în același timp, simptomele de sevraj nocturn tulbură un somn liniștit. Țigările ne aduc literalmente somnul. Din acest motiv, ultima țigară trebuie fumată cu câteva ore înainte de a adormi. Sau chiar mai bine: nu mai fumați cu totul.



Recomandări suplimentare pentru micronutrienți: bolnavii de stres, care se pot opri din greu, beneficiază de grupul de vitamine B. Astfel, vitamina B6, B12, tiamina, niacina și biotina contribuie la funcționarea normală a sistemului nervos și a psihicului și asigură astfel bunăstarea. De asemenea, extractele speciale de plante sunt utilizate în mod tradițional pentru a sprijini somnul. Ashwagandha, boaba, de exemplu, susține o adormire normală, hameiul contribuie la un somn normal.

Supliment alimentar: A nu se depăși doza zilnică recomandată înscrisă pe etichetă. Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un mod de viață sănătos. A se păstra la temperatura camerei, uscat și protejat de lumină și căldură. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor. Potrivit pentru diabetici. Informațiile furnizate nu reprezintă o declarație medicală sau o cerere de auto-medicatie. Vcaps® Plus is a trademark of Lonza or its affiliates, registered in the USA. Erorile de tipărire și de punctuație sunt exceptate. În vigoare de la: 28.11.2022.



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

Part of the
Biogena Group 

InfoLine gratuită în Austria: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
InfoLine în Germania, Italia și internațional: T +49 8654 774 00-0,
deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
InfoLine Elveția: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Comenzi online: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF