

SPACÍ TOBOLKY

Pro váš spánek, relaxaci a činnost nervové soustavy



- ✓ Obtížné usínání?
- ✓ Časté probouzení uprostřed noci?
- ✓ Časné ranní probouzení?
- ✓ Nekvalitní spánek?
- ✓ Pocit neodpočatosti i při delším spánku?
- ✓ Snížená výkonnost?
- ✓ Nedostatečná vitalita?
- ✓ Únava během dne?

ZÁKAZNICKÝ SERVIS:

 246 052 946, po-pá 9-16:30

 NOVAX, PO BOX 66, 120 00 Praha 2

 info@novaxnaturpharma.cz

 www.novaxshop.cz



Co je dobré vědět?

Spánek patří mezi základní lidské potřeby a důvody ke vzniku nespavosti jsou bohužel úzce spjaty s dnešní uspěchanou dobou. Nespavost v některé ze svých forem postihuje každého třetího člověka, u každého desátého se jedná už o závažnou nespavost. Nespavost je závažným onemocněním, které bez léčby výrazně ovlivňuje a snižuje kvalitu života a může být spouštěčem psychických poruch.

Prevence

Základem prevence v boji proti nespavosti je dodržování tzv. spánkové hygieny. Za pojmem spánková hygiena si můžeme představit pravidla a doporučení, která nám mohou dopomoci ke zlepšení spánkových návyků a tím vytvořit vhodné podmínky pro kvalitní spánek. Pokud se potýkáte s nespavostí, může být na vině mnoho příčin a mnohdy se můžou zdát nejasné nebo dokonce nezjistitelné. Odstranění příčin bývá mnohdy jediným možným řešením v boji s nespavostí, a proto je důležité zkoušet a kombinovat doporučená opatření proti nespavosti. Mezi základní pravidla spánkové hygieny bezesporu patří: usínání každý den v přibližně stejnou dobu, odstranění rušivých elementů bránících spánku (elektronika, hluk, světlo), zdravá životospráva, dostatek na pohybu na čerstvém vzduchu, dobře větraná místnost apod.

Vyživující složky

V dnešní době je kladen důraz především na prevenci, která souvisí s úpravou životního stylu a podporou v podobě užívání odpovídajících doplňků stravy. Je doporučováno během užívání kvalitních doplňků stravy eliminovat alkohol, cigarety, a naopak zkvalitnit jídelníček a pitný režim. Všechny vyživující složky doplňku stravy Spací tobolky tak mají výrazně vyšší šanci projevit velmi rychle své účinky.

Je dobré vědět, že...

Kozlík lékařský

✓ podporuje duševní zdraví, relaxaci, spánek a usínání

Chmel otáčivý

✓ přispívá k dobrému spánku a k normální činnosti nervové soustavy, má uklidňující účinek

Meduňka lékařská

✓ přispívá k relaxaci, spánku a pozitivní náladě, podporuje kognitivní a duševní zdraví

Mučenka pletní

✓ podporuje relaxaci a spánek

Vitamín B₆

✓ působí proti stresu a depresím, podporuje obranyschopnost organismu

RELAXACE • SPÁNEK
USÍNÁNÍ