

PRODUKTINFORMATION:

SCHLAF GUT

5-fach pflanzlich plus Melatonin

SCHLAF GUT Kapseln sind 5-fach pflanzlich und enthalten Schlafbeeren-, Baldrian-, Melisse-, Passionsblume- und Hopfen-Extrakt. Zusätzlich enthält die Rezeptur Melatonin.

Gesundheitsbezogene Angaben:

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen

Tipps zum Einschlafen:

Ein warmes Bad nehmen, eine Tasse Tee trinken oder ein paar Seiten in einem Buch lesen. Wer das jeden Abend tut, kann seinen Körper auf den Schlaf vorbereiten. Denn schon nach wenigen Tagen mit festen Abendritualen verbindet unser Gehirn die Handlungen mit Schlaf und unser Körper beginnt, in den Ruhemodus zu gehen. Wir werden automatisch müde und können besser einschlafen.

Gut zu wissen:

Die Rituale sollten Ruhe in den Abend bringen. Können Sie einmal so gar nicht einschlafen, sollten Sie nochmals aufstehen und eine monotone Tätigkeit ausüben, bis Sie sich schläfrig fühlen. Sanfte Musik zu hören eignet sich vor dem Schlaf besser, als sich einen aufregenden Film anzuschauen.

SCHLAF GUT

Nahrungsergänzungsmittel mit Schlafbeeren-, Baldrian-, Passionsblumen-, Melissen-, Hopfen-Extrakt plus Melatonin. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Inhalt: 30 Kapseln / Gewicht 16,5 g, Inhalt: 120 Kapseln / Gewicht 66 g

Nährwertangaben:

	pro Tagesportion (1 Kapsel)	NRV*	pro 100 g
Schlafbeeren-Extrakt	150 mg	**	27,3 g
Baldrian-Extrakt	100 mg	**	18,2 g
Passionsblumen-Extrakt	100 mg	**	18,2 g
Melissen-Extrakt	40 mg	**	7,2 g
Hopfen-Extrakt	40 mg	**	7,2 g
Niacin	8 mg	50 %	1,4 g
Vitamin B6	1,4 mg	100 %	0,2 g
Vitamin B1	1,1 mg	100 %	0,2 g
Melatonin	0,5 mg	**	90,9 mg
Vitamin B12	0,0025 mg	100 %	0,4 g
Energie	8,25 KJ 0,23 kcal		1500,9 KJ 42,7 kcal
Kohlenhydrate	0,43 g		78,2 g
- davon Zucker	0,04 g		7,8 g
Fett	0,005 g		0,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,005 g		0,9 g
Eiweiß	0,001 g		0,01 g
Salz	0,001 g		0,01 g

* NRV = Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte (Nutrient Reference Values) nach Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

** noch keine Empfehlung vorhanden

Zutaten:

Ashwagandha-Extrakt, Baldrian-Extrakt, Passionsblumen-Extrakt, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Melissen-Extrakt, Hopfen-Extrakt, Nicotinsäureamid, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Trennmittel Siliziumdioxid, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Melatonin, Cyanocobalamin.

Verzehrempfehlung:

Soweit nicht anders empfohlen nehmen Erwachsene 1 SCHLAF GUT Kapsel abends vor dem Schlafengehen mit ausreichend Flüssigkeit ein.

Wichtige Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren und bei Raumtemperatur trocken lagern.

Herstellerinformation:

Green Offizin -

Premium Apotheken Qualität

Postfach 21 04 · 94011 Passau