

SYXYL

MÜDE – ABER LEIDER NICHT NACHTS?

RATGEBER TAG-NACHT-BALANCE.



SCHLAFSTÖRUNGEN: EIN NEUER BLICK AUF URSACHEN UND BEHANDLUNG.

Kennen Sie das auch: Nach einem stressigen Tag liegen Sie abends im Bett, aber der Schlaf will einfach nicht kommen. Mit jeder verstreichenden Stunde sinken die Chancen auf eine erholsame Nacht. Das macht Ihnen zusätzlich zu schaffen – und schon beginnt das Gedankenkarussell, sich zu drehen! Am nächsten Morgen fühlen Sie sich wie gerädert. Dann ist die Müdigkeit da – in Form von Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche und Leistungseinbrüchen.

Weil in unserer schnelllebigen Zeit viele Menschen davon betroffen sind, gibt es eine ganze Reihe von Lösungsansätzen: Yoga, autogenes Training, Coachings, pflanzliche Beruhigungsmittel, ...

Um den Erfolg solcher Maßnahmen zu unterstützen, kann es gerade am Anfang Sinn machen, dem Körper zusätzlich mit einem geeigneten Mittel in seinen natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zurück zu helfen.



DIE INNERE UHR



Quelle:
http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2017/advanced.html

DEN TAG-NACHT-RHYTHMUS WIEDER INS GLEICHGEWICHT BRINGEN.

Um die Tag-Nacht-Balance wiederherzustellen, muss der körpereigene Bio-Rhythmus seinen natürlichen Takt wiederfinden! Dabei kommt neben Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen vor allem Aminosäuren als Taktgeber eine bedeutende Rolle zu.

 **L-Tryptophan**, die Aminosäure für den Abend, hat stimmungsaufhellende, schlaffördernde und entspannende Eigenschaften.

 **Taurin**, die Aminosäure für den Morgen, besitzt Nerven-schützende Fähigkeiten und ist an der Reizübertragung beteiligt.

Mit diesen Tipps zur Schlafhygiene helfen Sie Ihrem Körper zusätzlich, die innere Uhr neu zu stellen:

Schlafzimmer verdunkeln. Lichteinfall hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin.

Handyverzicht im Bett. Das blaue Licht von Smartphone-, Computer- oder Fernseh-Bildschirmen täuscht dem Auge Tageslicht vor und macht wach.

Feste Schlafenszeiten. Gewöhnen Sie Ihren Körper daran, immer zur selben Uhrzeit zu Bett zu gehen und aufzustehen.

Zimmertemperatur anpassen. 15-18 Grad wird von Experten als ideale Schlafzimmertemperatur empfohlen.

EMPFOHLENE SCHLAFENSZEITEN

Alter	5	10	Stunden
18-25 J.	6	7-9	10-11
26-64 J.	6	7-9	10
65+ J.	5-6	7-8	9

 empfohlen
 möglicherweise angemessen



AMINOSYX®: TAG UND NACHT IM TAKT.

Die zwei unterschiedlichen Tabletten von Aminosyx® dienen als Taktgeber für eine gesunde Tag-Nacht-Balance. So hilft Ihnen Aminosyx®, im Alltag schneller wieder zu funktionieren!



Die Taktgeber-Tablette für die Nacht mit **Tryptophan**.

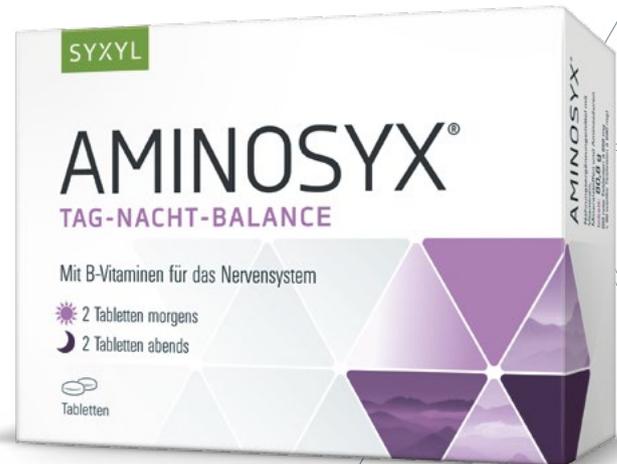


Die Impulsgeber-Tablette für den Tag mit Guarana und **Taurin**.

Beide Tabletten enthalten B-Vitamine für das Nervensystem sowie ausgewählte Aminosäuren.

Übrigens:

Aminosyx® ist auch geeignet, wenn sich der Bio-Rhythmus durch Schichtarbeit oder Jetlag verschoben hat.



Vegan und gelatinefrei,
glutenfrei, hefefrei,
laktosefrei sowie
konservierungsstoff-
frei lt. Gesetz.



Unterschiedliche
Tabletten
für Tag und Nacht.



Syxyl GmbH & Co. KG
Gereonsmühlengasse 5
50670 Köln
dialog@syxyl-service.de

WWW.SYXYL.DE

000270379