

Sleepeel®

El **sueño** es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento. El sueño es una necesidad básica del organismo y su satisfacción nos permite la supervivencia.

A medida que nos hacemos mayores podemos tener más dificultades para empezar a dormir y conseguir un sueño reparador, continuo y profundo, ya que los despertares nocturnos se vuelven más frecuentes y de mayor duración.

El **estrés** es la sensación causada por una situación de tensión física o emocional y en muchas ocasiones hace que nuestro sueño no sea de calidad y al despertar tengamos sensación de cansancio.

Para mejorar su sueño:

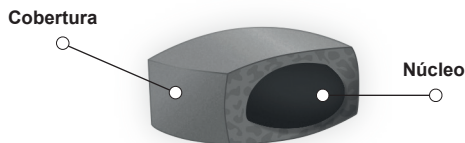
- Vaya a dormir únicamente cuando tenga sueño.
- Intente respetar unos horarios de sueño.
- Si no logra conciliar el sueño, no mire continuamente el reloj. Levántese y vaya a otra habitación y no haga ninguna actividad. Simplemente “abúrrase” hasta que vuelva a tener sueño.
- Haga ejercicio regularmente pero evítelo a horas próximas a ir a dormir.
- Evite las cenas “pesadas” (de difícil digestión). Evite también ir a dormir con hambre.
- Evite las preocupaciones en la cama. Si surge una preocupación durante la noche, recuerde que al día siguiente podrá solucionarlo.

Sleepeel®

Complemento alimenticio a base de Melatonina (1 mg Dosis efectiva recomendada), Valeriana, Melisa, Zinc y Vitamina B6 que se liberan en dos fases.

El comprimido está distribuido en 2 capas:

1. La **cobertura** contiene la Melatonina que se libera rápidamente favoreciendo el inicio del sueño.
2. El **núcleo** contiene Valeriana, Melisa y Zinc. También contiene Vitamina B6 que se libera posteriormente para contribuir a la reducción del cansancio y la fatiga.



Tomar un comprimido al día antes de acostarse.

Advertencias y recomendaciones de uso:

El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1 mg de melatonina poco antes de irse a dormir.

No superar la dosis diaria recomendada.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada.

Se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

Mantener fuera del alcance y la vista de los niños más pequeños.

Si está en tratamiento médico o embarazada consulte la forma de tomar este complemento alimenticio a su médico o farmacéutico.

- **Apto para celíacos**
- **Apto para diabéticos**
- **Sin lactosa**



Condiciones de conservación: Conservar en un lugar fresco y seco.

Distribuido por Laboratorios Heel España, S.A.U.
C/ Madroño, s/n
28770 Colmenar Viejo (Madrid)

-Heel