

Beispiel Listung: <https://www.ahead-nutrition.com/products/deep-sleep>

DEEP SLEEP | Schlaf & Erholung

- Mit Melatonin zur Verbesserung der Schlafqualität und Erholung in der Nacht
- Hilft bei Jetlag und Änderungen des Schlafrhythmus
- Vegan, gluten- und laktosefrei
- Ohne künstliche Zusatzstoffe
- Hergestellt in Deutschland

OPTIMIERE DEINEN SCHLAF

DEEP SLEEP wurde für Menschen entwickelt die in Sachen Schlaf nichts dem Zufall überlassen möchten. Ein erholsamer Schlaf ist die Grundlage, damit du am nächsten Tag mit Energie starten und dein volles Leistungspotential abrufen kannst.

Deep Sleep enthält das natürliche Schlafhormon Melatonin, das auch von deinem Körper gebildet wird. Es steuert den Tag-Nacht-Rhythmus und sorgt dafür, dass du Abends müde wirst. Unterschiedliche Faktoren, wie z.B. Stress, wirken störend auf die Bildung von Melatonin und verursachen dadurch Schlafprobleme. Zusammen mit dem Wirkstoff-Extrakt aus Zitronenmelisse, Hopfenzapfen und Passionsblume wirkt Deep Sleep beruhigend, verkürzt auf natürliche Weise die Einschlafzeit und sorgt für erholsame Tiefschlaf-Phasen. Die innovative Mikronährstoff-Formel wirkt ohne Gewöhnungseffekt zu verursachen.

DEEP SLEEP fördert einen erholsamen Schlaf

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei.

Inhaltsstoffe

- 90 vegane Kapseln -

DOSIERUNG

3 Kapseln täglich etwa 30 Minuten vor dem Schlafengehen mit genügend Flüssigkeit einnehmen.

Daily Rest & Recover Ingredients

Zutaten: Magnesiumbisglycinat, Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzl. Kapselhülle)
Zitronenmelissen-Extrakt, Passionsblumen-Extrakt, Hopfen- Zapfenextrakt, Zinkgluconat,
Melatonin.

Inhaltsstoffe	pro 3 Kapseln (Tagesdosis)	% RM*
Magnesiumbisglycinat	600 mg	19,2 %
Zitronenmelissen-Extrakt	250 mg	**
Passionsblumen-Blütenextrakt	250 mg	**
- davon Flavone	5 mg	**
Hopfen-Zapfenextrakt	200 mg	**
- davon Humulon	10 mg	**
Zink	1,2 mg	12%
Melatonin	1 mg	**

*Referenzmenge für die tägliche Zufuhr gemäß EU-Verordnung

**keine Referenzmenge vorhanden

Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Oft gestellte Fragen

Ist DEEP SLEEP sicher?

Ja, so sicher wie das Amen in der Kirche. DEEP SLEEP enthält ausschließlich natürlich in der Natur vorkommende Inhaltsstoffe und wird in Deutschland unter höchstmöglichen Qualitätsstandards (GMP) hergestellt. Anders als synthetische Schlafmittel kann es weder abhängig machen noch überdosiert werden. Darüberhinaus unterdrückt DEEP SLEEP nicht deine natürlichen REM- und Tiefschlafphasen, wie es bei chemischen Schlafmitteln häufig der Fall ist. Trotzdem hilft Melatonin zuverlässig schneller einzuschlafen und wirkt gegen Jetlag¹.

1) DEEP SLEEP fördert einen erholsamen Schlaf: Der Inhaltsstoff Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei.

Kann ich DEEP SLEEP täglich nehmen?

Ja, DEEP SLEEP kann entweder bei Bedarf oder auch auf täglicher Basis eingenommen werden. Die Inhaltsstoffe sind zu 100% sicher und können nicht abhängig machen.

Ist Melatonin nicht ein Arzneimittel?

Melatonin ist das natürliche Schlafhormon, das von der Zirbeldrüse im Gehirn produziert wird. Es kommt jedoch auch in Gewöhnlichen Lebensmitteln vor. 1 mg Melatonin entspricht in etwa der Menge, die in 50 Pistazien enthalten ist. Während Melatonin in den USA und anderen EU-Staaten schon lange in höheren Dosierungen frei verkäuflich ist, galt es bis vor kurzem in Deutschland als Arzneimittel. Dies hat sich durch eine Anpassung an das EU-Recht jedoch geändert. Auch wir sind der Meinung: was über die gewöhnliche Ernährung aufgenommen werden kann, sollte niemals unter das Arzneimittelrecht fallen.

Wie hilft mir Schlafoptimierung beim Aufbau sportlicher Leistung?

Guter Schlaf ist neben dem Training der wichtigste Faktor für den Aufbau sportlicher Leistung. Denn in den Erholungsphasen regeneriert der Körper. Je höhere die Qualität des Schlafes, desto besser die Regeneration. Wer besser und schneller regeneriert, benötigt kürzere Erholungszeiten. Sporteinheiten können somit in kürzeren Intervallen aufeinander folgen. Die Folge: kürzere Erholungszeiten führen über die Dauer zu einem deutlichen Leistungsvorsprung.

Hilft das Produkt gegen Jetlag?

Ja, DEEP SLEEP wirkt schnell und zuverlässig gegen Jetlag: Der Inhaltsstoff Melatonin trägt erwiesenermaßen zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei. Denn dein Körper folgt dem zirkadianen Rhythmus, auch bekannt als deine innere Uhr. Dieser wird beim schnellen Wechsel mehrerer Zeitzonen gestört. DEEP SLEEP mit Melatonin hilft dir dabei, schneller einzuschlafen und deinen Schlafrhythmus schnell an die neue Zeitzone anzupassen. Ob Geschäftsmann, Model oder Leistungssportler - DEEP SLEEP ist der ideale Begleiter für alle Vielreisenden.

Was kann ich noch tun, um meinen Schlaf zu optimieren?

Tipp 1: Achte darauf, alle Screens und künstliche Blaulicht-Quellen mindestens 90 Minuten vor dem Schlafen auszuschalten. Die Blauanteile des Lichts hemmen die natürliche Produktion des Schlafhormons Melatonin und verhindern, dass du müde wirst. Wenn nicht anders möglich, nutze eine Blueblocker-Brille oder eine App wie f.lux, welche die Blauanteile des Lichts herausfiltert.

Tipp 2: Hitze und auch sehr trockene Luft reizen deine Atemorgane und stören so die Schlafqualität. Achte daher darauf, zumindest vor dem schlafen gehen gut durchzulüften. Eine Luftfeuchtigkeit von 30-50% sowie eine Temperatur von 18-22°C sind für die meisten Menschen optimal.

Tipp 3: Sonnenlicht, Mondlicht, aber auch LEDs von beispielsweise Digitaluhren können den Schlaf stören. Versuche Dein Schlafzimmer komplett abzudunkeln, sodass kein Licht von draußen mehr hereinkommt.

Tipp 4: Achte darauf, nach 14 Uhr keine koffeinhaltigen Lebensmittel mehr zu konsumieren. Zusätzlich solltest Du 2-3 Stunden vor dem schlafen keine Mahlzeit mehr zu Dir nehmen, damit dein Körper regenerieren kann und nicht mehr mit verdauen beschäftigt ist.