

BIOGENA minis - fit@work® Sleep



fit@work® Sleep - Pour un sommeil réparateur après une dure journée de travail

Après une journée de travail mouvementée, il est parfois difficile de se détendre le soir et de s'endormir calmement. Pourtant, un sommeil réparateur est important pour la santé physique et mentale, surtout en période de stress accru. Les performances quotidiennes peuvent également être affectées si le corps ne bénéficie pas du repos dont il a besoin. Le manque de sommeil peut donc, dans certaines circonstances, rendre votre journée de travail encore plus stressante. Heureusement, il existe des moyens d'améliorer ce que l'on appelle "l'hygiène du sommeil". Il s'agit notamment d'éviter l'alcool avant de se coucher, de ne pas dîner tard et de ne pas apporter son téléphone portable ou son ordinateur portable dans la chambre. Mais un bon livre ou une tasse de thé peuvent aussi vous aider à vous déconnecter.

Parmi les remèdes maison, il existe certaines plantes bien connues qui favorisent le sommeil de manière naturelle. La mélisse, la valériane et le houblon, en particulier, sont connus pour leurs effets favorisant le sommeil. La mélisse et la valériane favorisent également la relaxation et le bien-être mental. La mélatonine est l'hormone naturelle du sommeil, qui permet de se sentir fatigué le soir. Il contribue également à atténuer le décalage horaire - et peut donc être utile lors de longs voyages d'affaires.

Biogena fit@work® Sleep offre un moyen simple et pratique de profiter de ces avantages : Un mélange unique d'extraits botaniques favorisant le sommeil (HerbalCalmness®-Blend), de magnésium et de mélatonine, il offre une nouvelle façon de favoriser l'expérience du sommeil. Le magnésium favorise le fonctionnement normal du système nerveux et du psychisme, contribuant ainsi à la relaxation. Enfin, la mélatonine vous aide à vous endormir plus rapidement, donnant à votre corps le repos qu'il mérite.

fit@work® Sleep - La nouvelle offre de Biogena pour une bonne qualité de sommeil afin d'affronter les petits et grands obstacles du quotidien avec plein d'énergie.

fit@work® Sleep

- La consommation de 1 mg de mélatonine peu avant le coucher permet de réduire le temps d'endormissement
- La mélatonine aide à atténuer la sensation subjective du décalage horaire. À cette fin, il convient de prendre au moins 0,5 mg de mélatonine peu avant le coucher le premier jour du voyage et les premiers jours après l'arrivée à destination
- Le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux, à une fonction mentale normale et au métabolisme énergétique
- La mélisse, la valériane et le houblon contenus dans le HerbalCalmness®-Blend favorisent un sommeil normal
- La mélisse et la valériane favorisent la relaxation et le bien-être mental

Biogena GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the
Biogena Group



Ligne d'assistance gratitude depuis l'Autriche: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Ligne d'assistance depuis l'Allemagne, l'Italie et l'Internationale: T +49 8654 774 00-0,
deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Ligne d'assistance depuis la Suisse: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Commandes en ligne: [biogena.com](https://www.biogena.com)



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF

Utilisations possibles

- Format d'essai pratique
- Petit cadeau pour la famille et les amis
- Pour favoriser la relaxation et le bien-être mental
- Comme soutien nutritif pour s'endormir plus rapidement
- Pour favoriser un sommeil normal

Micronutriments biodisponibles sous forme pure

- Selon le principe de la substance pure
- Sans colorants et arômes
- Sans gluten
- Sans lactose
- Hypoallergénique
- Coque de la capsule végétale
- 100 % végétan
- Qualité testée

INGRÉDIENTS par dose journalière	2 gélules	% VNR*
Magnésium	100 mg	27
HerbalCalmness® Blend	480 mg	-
<i>dont extrait de racine de valériane</i>	<i>200 mg</i>	<i>-</i>
<i>dont extrait de mélisse</i>	<i>160 mg</i>	<i>-</i>
<i>dont extrait de houblon</i>	<i>120 mg</i>	<i>-</i>
Mélatonine	1 mg	-

* % DE LA QUANTITÉ DE RÉFÉRENCE CONFORMÉMENT AU RÈGLEMENT DE L'UE 1169/2011.

INGRÉDIENTS

Bisglycinate de magnésium, extrait de racine de valériane, hydroxypropylméthylcellulose (enveloppe de la gélule), extrait de mélisse, extrait de houblon, mélatonine.

APPORT RECOMMANDÉ

2 gélules par jour env. 30 minutes avant le coucher avec un grand verre d'eau.

REMARQUE

Complément alimentaire conformément à la directive européenne 2002/46/CE

INDICATION SUPPLÉMENTAIRE

Ne pas prendre en même temps que d'autres médicaments favorisant le sommeil ou contenant de la fluvoxamine ou de la cimétidine.

UNITÉ D'EMBALLAGE ET CONTENU

18 gélules (emballage pour 9 jours), 12 g

Biogena GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the
Biogena Group 

Ligne d'assistance gratitude depuis l'Autriche: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Ligne d'assistance depuis l'Allemagne, l'Italie et l'Internationale: T +49 8654 774 00-0,
deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Ligne d'assistance depuis la Suisse: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Commandes en ligne: [biogena.com](https://www.biogena.com)



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF

BON À SAVOIR



Concevoir la chambre à coucher comme une oasis de bien-être : Une chambre bien rangée, des plantes d'intérieur appropriées (par ex. aloe vera et palmier yucca) ainsi qu'une température agréable (16 à 18 degrés sont optimaux) créent la bonne base pour un sommeil réparateur. De plus, la chambre à coucher doit être une "zone sans électronique" : La télévision, le smartphone et la tablette fournissent le stress au lieu de la détente.



Détendez-vous corps et âme avec le mouvement : Déjà 10 à 15 minutes de sport par jour améliorent durablement la qualité du sommeil. Cependant, il faut éviter les séances de sport trop exigeantes en fin de soirée : l'effort stimule le système nerveux sympathique, ce qui peut retarder de quelques heures un endormissement rapide et facile.



L'alcool comme voleur de sommeil trompeur : La consommation d'alcool accélère l'endormissement, mais entraîne des réveils plus fréquents, réduit les phases REM importantes ("phase de sommeil de rêve") et retire l'eau du corps - la gueule de bois le lendemain matin envoie des messages de salutation. Donc, si vous voulez améliorer la qualité de votre sommeil, vous devriez vous passer d'alcool si possible.



La nicotine perturbe le sommeil : les fumeurs souffrent malheureusement plus souvent de troubles du sommeil et commencent la journée moins reposés. Le coup de pied à la nicotine conduit à une sensation enivrante, bien que le corps ait besoin de repos ; en même temps, les symptômes de sevrage nocturnes perturbent un sommeil calme. Donc les cigarettes tuent littéralement notre sommeil. Pour cette raison, la dernière cigarette doit être fumée quelques heures avant de s'endormir. Ou encore mieux : arrêter de fumer.



Autres recommandations sur les micronutriments : les personnes stressées qui peuvent difficilement s'éteindre profitent du groupe des vitamines B. Les vitamines B6, B12, thiamine, niacine et biotine contribuent au fonctionnement normal du système nerveux et du psychisme et assurent ainsi le bien-être. Des extraits spéciaux de plantes sont aussi traditionnellement utilisés pour favoriser le sommeil. Ashwagandha, la baie endormie, par exemple, supporte une phase de sommeil normale, le houblon contribue à un sommeil normal.

Complément alimentaire : Le dosage quotidien recommandé ne doit pas être dépassé. Les compléments alimentaires ne sont pas un substitut pour une alimentation équilibrée et variée ainsi que pour un mode de vie sain. À conserver dans un endroit sec, à température ambiante et à l'abri de la lumière. Protéger de la chaleur. Tenir hors de portée des enfants. Convient aux diabétiques. Les informations présentées n'offrent aucune garantie thérapeutique et ne sont en aucun cas un appel à l'automédication. Vcaps® Plus is a trademark of Lonza or its affiliates, registered in the USA. Peut contenir des coquilles et des fautes d'impression. État: 28.11.2022.



Biogena GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the
Biogena Group

Ligne d'assistance gratitude depuis l'Autriche: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Ligne d'assistance depuis l'Allemagne, l'Italie et l'Internationale: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Ligne d'assistance depuis la Suisse: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Commandes en ligne: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF