

# fit@work® Sleep



## fit@work® Sleep - Para un sueño reparador después de un duro día de trabajo

Después de un agitado día de trabajo, a veces es difícil relajarse y conciliar el sueño por la noche. Sin embargo, un sueño reparador es importante para la salud física y mental, especialmente en épocas de mayor estrés. El rendimiento diario también puede verse afectado si el cuerpo no descansa lo necesario, por lo que la falta de sueño puede hacer que su jornada laboral sea aún más estresante en algunas circunstancias. Afortunadamente, hay algunas formas de mejorar lo que se conoce como "higiene del sueño". Entre ellas, evitar el alcohol antes de acostarse, no cenar tarde y no llevar el móvil o el portátil al dormitorio. Pero un buen libro o una taza de té también pueden ayudarte a desconectar. Entre los remedios caseros, hay algunas plantas muy conocidas que favorecen el sueño de forma natural. La melisa, la valeriana y el lúpulo, en particular, son conocidos por sus efectos de apoyo al sueño. La melisa y la valeriana también promueven la relajación y el bienestar mental. La melatonina es la hormona del sueño natural del cuerpo, que se encarga de que nos sintamos cansados por la noche. También ayuda a aliviar el jet lag, por lo que puede ser útil durante los viajes de negocios largos.

Biogena fit@work® Sleep ofrece una forma sencilla y cómoda de aprovechar estas ventajas: Una mezcla única de extractos botánicos que favorecen el sueño (HerbalCalmness®-Blend), magnesio y melatonina, ofrece una nueva forma de apoyar la experiencia del sueño. El magnesio favorece el funcionamiento normal del sistema nervioso y la psique, contribuyendo además a la relajación. Por último, la melatonina ayuda a conciliar el sueño más rápidamente, dando a su cuerpo el descanso que se merece.

fit@work® Sleep - La nueva oferta de Biogena para una buena calidad de sueño para afrontar los pequeños y grandes obstáculos cotidianos llenos de energía.

## fit@work® Sleep

- Consumir 1 mg de melatonina poco antes de acostarse ayuda a acortar el tiempo que se tarda en dormirse
- La melatonina ayuda a aliviar la sensación subjetiva del jet lag. Para ello, deben tomarse al menos 0,5 mg de melatonina poco antes de acostarse el primer día de viaje y los primeros días tras la llegada al destino
- El magnesio contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, a la función mental normal y al metabolismo energético
- La melisa, la valeriana y el lúpulo de HerbalCalmness®-Blend favorecen un sueño normal
- La melisa y la valeriana favorecen la relajación y el bienestar mental

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

Part of the  
Biogena Group 

**Línea informativa gratuita de Austria:** T +43 662 23 11 11, info@biogena.com

**Línea informativa de Alemania, Italia e internacional:** T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com

**Línea informativa de Suiza:** T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Solicitudes en línea: [biogena.com](http://biogena.com)



**BIOGENA**  
WELCOME TO YOURSELF

### Posibles usos

- Para apoyar la relajación y el bienestar mental
- Como apoyo nutritivo para conciliar el sueño más rápidamente
- Para apoyar una experiencia de sueño normal

### Micronutrientes biodisponibles en estado puro

- Según el principio de sustancia pura
- Sin colorante e sin aromatizantes
- Sin gluten
- Sin lactosa
- Hipoalergénico
- Cubierta de cápsula vegetal
- 100 % vegano
- Calidad probada

INGREDIENTES por dosis diaria	2 cápsulas	% VNR*
Magnesio	100 mg	27
HerbalCalmness®-Blend	480 mg	-
<i>contiene extracto de raíz de valeriana</i>	<i>200 mg</i>	<i>-</i>
<i>contiene extracto de melisa</i>	<i>160 mg</i>	<i>-</i>
<i>contiene extracto de lúpulo</i>	<i>120 mg</i>	<i>-</i>
Melatonina	1 mg	-

\* % DE LOS VALORES DE REFERENCIA SEGÚN EL REGLAMENTO UE 1169/2011.

### INGREDIENTES

Bisglicinato de magnesio, extracto de raíz de valeriana, hidroxipropilmetilcelulosa (cubierta de cápsula), extracto de melisa, extracto de lúpulo, melatonina.

### RECOMENDACIÓN

2 cápsulas al día con mucho líquido aproximadamente 30 minutos antes de acostarse.

### ADVERTENCIA

Complemento alimenticio según la Directiva de la UE 2002/46/CE

### NOTA COMPLEMENTARIA

No consumir al mismo tiempo junto con medicamentos para dormir y/o que contengan fluvoxamina o cimetidina.

### TAMAÑO Y CONTENIDO DEL PAQUETE

60 cápsulas (envase de 1 mes), 39 g

### ES BUENO SABERLO



**Diseñar la habitación como un oasis de bienestar:** Un dormitorio ordenado, las plantas de interior adecuadas (por ejemplo, aloe vera y palma de yuca), así como una temperatura agradable (de 16 a 18 grados son óptimos) crean la base adecuada para un sueño reparador. Además, el dormitorio debe ser una "zona libre de electrónica": La televisión, el teléfono inteligente y la tableta proporcionan estrés en lugar de relajación.

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

Part of the  
Biogena Group 

Línea informativa gratuita de Austria: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com

Línea informativa de Alemania, Italia e internacional: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com

Línea informativa de Suiza: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Solicitudes en línea: [biogena.com](http://biogena.com)



**BIOGENA**  
WELCOME TO YOURSELF



**Relajar el cuerpo y el alma con el movimiento:** Ya 10 a 15 minutos de deporte al día mejoran la calidad del sueño de forma duradera. Sin embargo, debe evitar las sesiones deportivas excesivamente exigentes al final de la tarde: el esfuerzo estimula el sistema nervioso simpático, que puede retrasar una rápida y fácil caída del sueño por unas pocas horas.



**El alcohol como engañoso ladrón del sueño:** El consumo de alcohol acelera el sueño, pero lleva a despertar con más frecuencia, reduce importantes fases del sueño REM ("fase de sueño") y retira el agua del cuerpo - la resaca de la mañana siguiente envía saludos. Por lo tanto, si desea mejorar la calidad de su sueño, debe prescindir del alcohol si es posible.



**La nicotina perturba el sueño:** los fumadores, desgraciadamente, sufren más a menudo de problemas de sueño y empiezan el día con menos descanso. El efecto de la nicotina produce una sensación de embriaguez, aunque el cuerpo necesita descansar; al mismo tiempo, los síntomas de abstinencia nocturna perturban un sueño tranquilo. Así que los cigarrillos están literalmente matando nuestro sueño. Por esta razón, el último cigarrillo debe fumarse unas horas antes de dormir. O mejor aún: deje de fumar por completo.



**Otras recomendaciones de micronutrientes:** las personas estresadas que apenas pueden desconectar se benefician del grupo de las vitaminas B. Las vitaminas B6, B12, tiamina, niacina y biotina contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso y de la psique y garantizan así el bienestar. Los extractos especiales de plantas también se utilizan tradicionalmente para apoyar el sueño. Ashwagandha, la baya del sueño, por ejemplo, mantiene una fase normal de sueño, el lúpulo contribuye a un sueño normal.

Complemento alimenticio: No superar la dosis diaria recomendada. No es un sustituto de una alimentación variada y equilibrada y un estilo de vida sano. Conservar a temperatura ambiente, en un lugar seco y oscuro. Proteger de fuentes de calor. Mantener alejado del alcance de los niños. Apropiado para diabéticos. La información presentada no promete curación y no debe ser considerada como invitación a la automedicación. Vcaps® Plus is a trademark of Lonza or its affiliates, registered in the USA. Reservado el derecho a erratas y errores gramaticales. Versión: 30.06.2022.



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

Part of the  
Biogena Group

**Línea informativa gratuita de Austria:** T +43 662 23 11 11, info@biogena.com  
**Línea informativa de Alemania, Italia e internacional:** T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com  
**Línea informativa de Suiza:** T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Solicitudes en línea: [biogena.com](https://www.biogena.com)



**BIOGENA**  
WELCOME TO YOURSELF