



Sponser Relax & Recover 120g Dose



Der tägliche Schlaf ist zentral für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Der Körper nutzt die tägliche Off-Zeit ganz gezielt zur Regeneration seiner zentralen Funktionen. So werden Nervenzellen im Hirn neu verknüpft – wichtig für Lernprozesse - Proteine gebildet, Hormone ausgeschüttet und das Immunsystem gestärkt. Aber auch die Energiesysteme organisieren sich neu, so dass man sich am nächsten Tag erholt und ausgeruht fühlt.

CHF 39.00

Studien zeigen, dass die Ernährung als Ganzes, aber auch einzelne Stoffe in der Nahrung, die Schlafqualität und die Entspannung beeinflussen können.

RELAX & RECOVER enthält Nährstoffe, welche zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zum normalen Wohlbefinden beitragen. Neben den diesbezüglich klassischen Mineralstoffen Magnesium, Zink und Eisen, enthält das Präparat die folgenden weiteren Zutaten

L-Tryptophan: Natürlicherweise vor allem in Milch vorkommende, essentielle Aminosäure. Unter anderem Bestandteil des Neurotransmitters (Botenstoff) Hydroxytryptophan (5-HT), welcher an der Regelung des Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt ist.

Lactium®: Spezialpeptid aus Milchprotein mit einem hohen Gehalt an L-Tryptophan. Es wurde in 6 klinischen Studien im Zusammenhang mit Stress-Management untersucht.

L-Theanin: aus Grüntee: Grüntee wird traditionell mit einer beruhigenden Wirkung in Zusammenhang gebracht. Es wird anhand von Studien angenommen, dass dies nicht nur den Catechinen sondern insbesondere auch dem enthaltenen L-Theanin zuzuschreiben ist.

Safran-Extrakt: Sorgen und Stress sind schlafraubend und erhöhen die Cortisolspiegel. Auch Safranextrakt enthält sogenannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, z.B. Crocin und Safranal, welche in Studien positiv [*Crocus sativus* L.] auf die Schlafqualität und die Mental Health wirkten (1-3).

Ginseng: bekannt aus der traditionellen asiatischen Pflanzenheilkunde, enthält Polyphenole und Antioxidantien, insbesondere Ginsenoside.

Vorteile:

- Ergänzt mit Eisen, Zink und Magnesium



- Night Time Support: natürliches Pflanzen- und Milchproteinpräparat zur Erholungsförderung
- Eisen und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und einen normalen Energiestoffwechsel bei
- Zink zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.
- Magnesium unterstützt die normale Funktion des Nervensystems

Anwendung: Zur Unterstützung der Entspannungs- und Erholungsphase nach harten Trainings und/oder Wettkämpfen sowie in Phasen erhöhter geistiger Belastung (Ausbildung, Prüfungen, Job).
Verzehrempfehlung: Einnahme in Phasen mit hoher Belastung, jeweils abends. 1 Portion in 250 ml Wasser einrühren.

Verpackungseinheit: 120g Dose
Geschmacksrichtung: Orange-Pfirsich

Inhalt: 120g