



Sponser Relax & Recover boîte de 120g



Le sommeil quotidien est essentiel pour la santé et la performance. Le corps utilise le temps mort quotidien de manière ciblée pour régénérer ses fonctions centrales. Ainsi, les cellules nerveuses du cerveau sont reconnectées - ce qui est important pour les processus d'apprentissage - des protéines sont formées, des hormones sont sécrétées et le système immunitaire est renforcé. Mais les systèmes énergétiques se réorganisent également, de sorte que le lendemain, on se sent reposé et ressourcé.

CHF 39.00

Des études montrent que l'alimentation dans son ensemble, mais aussi certaines substances présentes dans les aliments, peuvent influencer la qualité du sommeil et la relaxation.

RELAX & RECOVER contient des nutriments qui contribuent à réduire la fatigue et le manque de tonus et à assurer un bien-être normal. Outre les minéraux classiques que sont le magnésium, le zinc et le fer, la préparation contient les autres ingrédients suivants

L-tryptophane: acide aminé essentiel que l'on trouve naturellement dans le lait. Il s'agit entre autres d'un composant du neurotransmetteur (messager) hydroxytryptophane (5-HT), qui participe à la régulation du rythme veille-sommeil.

Lactium®: peptide spécial issu de la protéine de lait et riche en L-tryptophane. Il a été étudié dans 6 études cliniques en rapport avec la gestion du stress.

L-théanine: du thé vert : le thé vert est traditionnellement associé à un effet calmant. Des études suggèrent que cela est dû non seulement aux catéchines, mais aussi et surtout à la L-théanine qu'il contient.

Extrait de safran: les soucis et le stress empêchent de dormir et augmentent le taux de cortisol. L'extrait de safran contient également des substances végétales dites secondaires, par exemple la crocine et le safranal, qui ont eu un effet positif [*Crocus sativus* L.] sur la qualité du sommeil et la santé mentale dans des études (1-3).

Ginseng: connu dans la phytothérapie traditionnelle asiatique, il contient des polyphénols et des antioxydants, notamment des ginsénosides.

Avantages :



- Complété par du fer, du zinc et du magnésium.
- Night Time Support : préparation naturelle à base de plantes et de protéines de lait pour favoriser la récupération.
- Le fer et le magnésium contribuent à la réduction de la fatigue et à un métabolisme énergétique normal.
- zinc pour protéger les cellules contre le stress oxydatif.
- Le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux.

Utilisation : Pour soutenir la phase de détente et de récupération après des entraînements et/ou des compétitions difficiles ainsi que pendant les phases de charge mentale accrue (formation, examens, travail).

Recommandation de consommation : Prendre pendant les phases de stress élevé, le soir. Diluer 1 portion dans 250 ml d'eau.

Unité d'emballage : boîte de 120g

Parfum : orange-pêche

Contenu: 120g