

# SLEEP-FIT

Complimento alimenticio a base de plantas, colina, L-Triptofano, melatonina, vitaminas y zinc.

El Zinc contribuye al metabolismo normal de los ácidos grasos. La Melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño.

## Ingredientes:

### FASEOLAMINA 20.000

La faseolamina es una proteína bioactiva, que proviene del extracto de judía blanca. Se trata de una sustancia natural inhibidora de la enzima alfa-amilasa, dificultando la digestión y la absorción de los carbohidratos complejos. La faseolamina se une a la enzima alfa-amilasa bloqueando la acción que ejerce sobre las moléculas de almidón, de esta forma, impide su transformación a glucosa y por tanto su absorción.

### COLINA (COLINA BITARTRATO)

La colina es una vitamina B soluble en agua que suele encontrarse en verduras, legumbres, nueces o frutas. El bitartrato de colina aporta colina al cuerpo, el cual es muy beneficioso para el hígado. Es la encargada del transporte de las grasas desde el hígado hacia otras zonas del organismo que las requieren promoviendo el metabolismo de las grasas y favoreciendo la desintoxicación hepática. También es precisa para el adecuado funcionamiento del cerebro. Favorece el estado de ánimo, las emociones y la conducta.

### L-TRIPTÓFANO

El triptófano es un aminoácido esencial necesario para la producción de serotonina, la hormona de la felicidad. La serotonina es un neurotransmisor que influye en muchos procesos a nivel cerebral, ejerciendo una importante acción sobre el sueño, el estado de ánimo y el apetito. De esta manera el L-triptófano ayuda a conciliar el sueño y favorece un descanso más reparador, mejora de forma efectiva el estado de ánimo y ayuda a controlar el apetito, inhibiendo la ansiedad por la comida, principalmente por ganas de dulces, debido a niveles de serotonina bajos.

### ASHWAGANDHA

La Ashwagandha es una planta adaptógena, que destaca por sus propiedades para reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el sueño. La ashwagandha ayuda al cuerpo adaptarse a situaciones de estrés y ansiedad para poder combatirlo. Además ayuda a reducir los niveles de cortisol (hormona del estrés) favoreciendo el control de peso.

### JENGIBRE

La parte de la planta más utilizada es el rizoma fresco, rico en gingeroles, sustancia que actúa en el estómago y los intestinos, aumentando los jugos gástricos, mejorando la digestión. De esta manera, evita algunos problemas digestivos que ralentizan la pérdida de peso como la hinchazón abdominal, el estreñimiento o las digestiones pesadas. El jengibre además tiene acción termogénica, elevando ligeramente la temperatura corporal y ayuda a controlar el apetito gracias a su efecto saciante.

### ZINC

El zinc contribuye al metabolismo normal de los ácidos grasos. El zinc tiene un papel fundamental en el metabolismo de proteínas, grasas y carbohidratos.

### VITAMINAS B6 Y B2

La vitamina B6 contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.

La vitamina B2 ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

### MELATONINA

La melatonina es una hormona natural producida por la glándula pineal (glándula presente en el cerebro). Esta hormona ejerce diferentes funciones, entre las que destaca la regulación del "reloj biológico" de nuestro organismo (ciclo sueño-vigilia) mejorando la calidad del sueño.



90 cápsulas vegetales / 51,75 g

INGREDIENTES	DOSIS DIARIA (2 CÁPS)	*V.R.N.
Faseolamina 20.000	400 mg	
Colina bitartrato Colina	200 mg 81,5 mg	
L-Triptófano	150 mg	
Ashwagandha 5 % Withanolidos	100 mg	
Jengibre 5 % Gingeroles	50 mg	
Zinc	1,5 mg	15 %
Vitamina B6	1,4 mg	100 %
Vitamina B2	1,4 mg	100 %
Melatonina	1 mg	

\*V.R.N.: Valores de referencia de Nutrientes.

## Indicado para:

Ayuda a controlar el peso.  
Bloquea la absorción de carbohidratos.  
Reducir la ansiedad por comer y controla el apetito nocturno.  
Ayudar a conciliar el sueño mejorando la calidad del mismo.  
Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

## Modo de empleo:

Tomar 2 cápsulas al día, 1 hora antes de dormir.

### Contraindicaciones

No recomendado para menores de 12 años.  
Hipersensibilidad a alguno de sus componentes.  
No recomendado en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.  
La melatonina puede potenciar la acción de benzodiazepinas, zaleplón, zolpidem y zopiclona.  
Apto para veganos.  
No contiene cafeína.

### Alérgenos

Sin gluten.  
Sin lactosa.

\*Puede contener trazas de crustáceos, huevo, pescado, soja, frutos de cáscara, apio y dióxido de azufre y sulfitos.

### Advertencias:

No superar la dosis diaria expresamente recomendada.  
Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.  
Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.

