

Prebdená noc môže zničiť celý deň

TREND
WE
KNOW
HOW

KAŽDÝ TO POZNÁ, NO NIE KAŽDÝ VIE, ŽE RIEŠENIE JE JEDNODUCHŠIE, NEŽ MU KEDY NAPADLO

K

ždý človek pozná situácie, keď v noci nemôže zaspáť alebo má nepokojný spánok a často sa budí. Dôvodom sú rôzne životné situácie, stres či ťažký deň v práci alebo v škole. Nepríjemnosti so spánkom môžu byť jednorazové, keď nás niečo trápi alebo naša hlava nedokáže zastaviť tok myšlienok, no môžu sa vyskytovať častejšie či dokonca dlhodobo. V žiadnom prípade to nie je príjemná záležitosť.

ŠPECIÁLNA ZMES PRE KVALITNÝ SPÁNOK

Ak sa človek v noci dobre nevyspí, cez deň to pocíti na nedostatku energie či pokrývajúcej pohode. Spánok je nevyhnutný na regeneráciu ľudského organizmu, vďaka ktorej telo môže plnohodnotne načerpať sily a vitálne fungovať. Od jeho kvality závisí celý náš ďalší deň. Už jedna noc bez spánku sa môže výrazne podpísať pod výkony, sústredenie či náladu. Ak sa prebdené noci opakujú, organizmus to vyčerpáva a môže to viesť k zhoršenému zdraviu.

Prebdeným nociam treba dať zbohom oveľa skôr, než sa prejaví na našom zdraví. Dokážu s tým pomôcť výživové doplnky plné vitamínov a ďalších látok, ktoré pozitívne vplývajú na ľudský organizmus a kvalitu spánku. Medzi takéto patrí napríklad horčík, vitamíny skupiny B, zinok, vitamín C a rôzne minerálne látky či aminokyseliny. Dôležité

však je užívať ich vo vhodných dávkach a kombináciách. Preto je dobré siahnuť po kvalitných doplnkoch výživy. Aj čaru dobrého spánku totiž treba rozumieť.

Aby vznikol ten správny „kokteil“, sú potrebné hodiny výskumu a práce špecialistov. IMK Organics prináša na trh špeciálnu zmes výživových látok Smartsleep Original, ktorá nielenže uľahčuje zaspávanie, ale zároveň urýchľuje a optimalizuje prirodzené regeneračné procesy v tele počas spánku. Vďaka unikátnej kombinácii má Smartsleep pod kontrolou zaspávanie, celú dobu spánku aj ranné prebúdzanie. Teda všetky tri hlavné fázy spánku. Horčík v prvej fáze (fáza zaspávania) upokojuje psychologické funkcie, znižuje vnútorný nepokoj a podporuje relaxačný spánok. Kreatín, vitamín B6 a biotín v druhej fáze (fáza hlbokého spánku) podporujú regeneráciu tela aj mysle a zabezpečujú správne nastavenie telesných funkcií a metabolizmu. V tretej fáze (rem fáza) glycin eliminuje pocit rannej malátnosti a ospalosti, čím sa celkovo zlepšuje mentálny aj fyzický výkon tela počas celého dňa.

Odborníci v súvislosti s dobrým spánkom odporúčajú nezabúdať ísť do postele ešte pred polnocou a nerobiť rozdiely medzi bežným dňom či víkendom. Na to, aby organizmus šliapal ako dobre rozbehnutý stroj, je pravidelný režim mimoriadne dôležitý. Dobré je aj to, ak sa človek pred spaním dá už vopred do pokojového režimu, vyhýba sa ťažkým jedlám a alkoholu.



Od kvality spánku závisí celý ďalší deň

VIAC SÍL DO NOVÉHO DŇA

Výživové doplnky môžu pomôcť jednorazovo aj opakovane v náročných obdobiach, keď na človeka dlhodobejšie doliehajú rôzne rodinné problémy či pracovné povinnosti, smútok alebo stres. Výhodou užívania špeciálne vyvinutej zmesi vitamínov, minerálov a aminokyselín je, že aj v takýchto chvíľach sa človek dokáže dobre vyspať, vďaka čomu sa ráno cíti oddychnutejší a má viac síl do nového dňa. Dobrá fyzická kondícia pomáha k väčšej psychickej pohode. Smartsleep Original môže byť vhodným doplnkom, po ktorom siahnuť. Prospieva totiž nielen k regenerácii, ale aj

k výžive tela a mysle. Jeho používanie je veľmi jednoduché. Prípravok stačí užiť päť až desať minút pred spaním.

Odborníci, ktorí vyvíjajú špeciálne zmesi pre kvalitný spánok, sa čoraz viac zameriavajú aj na zdravý životný štýl. Záujem ľudí o produkty, ktoré sú vyrábané z prírodných surovín a surovín šetrných k prírode, rastie. Aj na pultoch v slovenských lekárnach či drogériách sa objavuje čoraz viac produktov, ktoré spĺňajú aj tie najnáročnejšie požiadavky kupujúcich. Výživový doplnok Smartsleep Original, ktorý vytvorili v Nemecku, je u nás voľne predajný. Je vegánsky, neobsahuje lepk ani laktózu. Preto po ňom môžu siahnuť aj ľudia, ktorí trpia alergiami či intoleranciami.

Problémy so spánkom sa môžu z najrôznejších dôvodov zaraz objaviť aj u tých, ktorí bežne spia úplne bez problémov. Mnohí, ktorí sa dobre nevyspia, vstávajú ráno mrzutejší, ale aj zraniteľnejší a náchylnejší na chorobu. Kvalitný spánok má vplyv aj na imunitný systém. Problémy so spánkom sa netýkajú len ľudí v aktívnom veku, ale aj starších ľudí a aj čoraz mladších. Zdravie by malo byť preto prioritou pre všetky generácie a vyspať sa doručova je jedna z ciest k dobrému zdraviu. Je dobré vedieť, že existujú spôsoby, ako mať kvalitný spánok bez ohľadu na to, čo život prináša.


smartsleep

www.imkorganics.sk