



# Rozumne využitý čas POČAS SPÁNKU

Spánok nie je len čas na oddych ale aj čas, kedy naše telo dokáže efektívne spracovávať všetky potrebné živiny. Výživový doplnok Smartsleep®, ktorý telo zásobuje vitamínmi a minerálmi počas noci, sme otestovali na vlastnej koži.

Vedecké výskumy spánku preukázali, že naše telo spracováva živiny práve počas noci. Naš organizmus sa totiž počas spánku môže koncentrovať na spracovanie prijatých látok a ich správne a ciele použitie. Preto nemeckí vedci zo spoločnosti Smartsleep® pripravili prelomovú variáciu nápojov na noc obsahujúcich špecifické zloženie živín, ktoré počas noci telo vhodne využije. Všetky produkty sú doslova naplnené kombináciou vitamínov, minerálov a aminokyselín. Navyše vďaka tekutej forme sa rýchlejšie a efektívnejšie vstrebávajú a fungujú. Nemusíte sa teda báť, nejde o žiadne prášky na spanie, ktoré vás okamžite uspia. Smartsleep® ORIGINAL, ktorý sme v redakcii testovali, má za úlohu podporiť kvalitný spánok a zároveň doplniť v tele chýbajúce živiny, vďaka čomu sa ráno po prebudení máme cítiť sviežejšie a plné energie.

## Extra dávka vitamínov

Na testovanie Smartsleep® sme si vybrali víkend a praktické dvojbalenie s dvomi dávkami. Prečo nedať víkendovému relaxu úplne nový rozmer? Balenie Smartsleep® sa skladá z dvoch kreatínových žuvačiek, ktoré pomáhajú celkovej fyzickej regenerácii organizmu, a nápoja s unikátnou kombináciou živín. Obe zložky treba užiť tesne pred spaním. Ja som najväčší efekt pocítovala najmä ráno, keďže som so zaspávaním problém nemala. Opísala by som to asi tak, že keď vám zazvoní budík, nemáte chuť ho posunúť o pár minút neskôr, ale jednoducho sa plné energie zdvihnete z postele. Žiadna ranná ospalosť a potreba ďalej ležať v posteli. Smartsleep® je plný vitamínov a minerálov, ktoré v našej bežnej strave často chýbajú a ich absencia v organizme môže mať za následok zhoršenú kvalitu spánku. Čo všetko vlastne Smartsleep® obsahuje?

- Riboflavin, niacín a horčík, ktoré prispievajú k zníženiu rannej únavy a vyčerpanosti.
- Zinok prispieva k normálnym kognitívnym funkciám (koncentrácia, pozornosť či myslenie).

- Tiamín, biotín a niacín podporujú správne fungovanie nášho energetického metabolizmu.
- Horčík, biotín a vitamín B<sub>6</sub> prispievajú k vyváženému fungovaniu našej psychickej činnosti a nervového systému.
- Vitamín C funguje ako dôležitý antioxidant a podporuje normálnu funkciu imunitného systému.

## ČAS VYUŽITÝ NAPLNO

Aj čas, keď spíme, môžeme využiť naplno a dodať svojmu telu maximum. Okrem Smartsleep® ORIGINAL, ktorý som testovala, sú na trhu aj ďalšie dva varianty s rôznymi zameraniami. Prvý je Smartsleep® BEAUTY, obohatený o blahodarný kolagén, ktorý je doplnený o kyselinu hyalurónovú, vitamíny, aminokyseliny a minerály. Podporuje obnovu pevnosti a krásy pokožky, vlasov a nechtov. Ďalší je Smartsleep® IMMUNE. Dopĺňa do tela potrebné vitamíny, minerály a aminokyseliny, ktoré posilňujú imunitný systém a obranyschopnosť organizmu. Stačí si len vybrať. 

