



# Omladnite vd'aka spánku

Keď telo oddychuje, vzniká ideálny čas na regeneráciu vrátane pokožky. Kvalitný spánok dokáže zjemniť vrásky. Dvojnásobne to platí, ak dodáte pleti správnu výživu.

**N**edostatok spánku vášmu okoliu prezradia nielen oči. Americkí vedci testovali dobrovoľníkov, ktorí spali len štyri hodiny. Po troch dňoch bola ich pokožka suchá, mali výraznejšie vrásky a objavili sa im kruhy pod očami. Počas spánku prechádza celý organizmus do šetriaceho režimu, má viac času na regeneráciu, čo sa odrazí aj na kvalite pokožky.

## Máte veľký vankúš?

Odborníci si posvietili aj na ideálnu polohu, v ktorej treba spať, aby ste ulahodili pleti. Oddychovať by ste mali na chrbte a vankúš by nemal byť príliš veľký. Ak si ľahnete na bok a nazbierate si pod hlavu obrovskú podušku, pleť sa bude krčiť, čo po čase vyústi do viditeľných vrások.

## Podporte regeneráciu

Počas dňa je pleť vystavená mnohým vplyvom životného prostredia. Správne výživné látky dodá pokožke, vlasom a nechtom **smartsleep® BEAUTY** presne vtedy, keď je to najdôležitejšie, teda v noci počas spánku. Vybrané výživné látky prispievajú k udržaniu normálneho stavu pokožky a cieľene podporujú regeneráciu. Kyselina hyaluronová, kolagén, biotín, zinok a niacín naštartujú obnovu pokožky, aby bolo hladšia a pružnejšia. Vedeli ste, že počas spánku sa bunky obnovujú osemkrát rýchlejšie ako počas dňa? Vďaka tomu pokožka lepšie využije všetky výživné látky, ktoré jej dodáte.

## Krása z ampulky

Zinok a selén prispievajú k udržaniu silných a zdravých vlasov i nechtov. Meď pomáha udržiavať tkanivo v dobrom stave a vitamín C podporuje normálnu tvorbu kolagénu a správnu funkciu pokožky. **Smartsleep® BEAUTY** bol navrhnutý špeciálne na noc a nielen pokožke dodá dôležité výživné látky počas tejto hlavnej fázy odpočinku. Užívanie je jednoduché, päť až desať minút pred spaním vypijete z ampulky tekutinu s kolagénom, kyselinou hyaluronovou, vitamínmi, minerálnymi látkami a aminokyselinami. Potom sa už len uložte spať.

*Približne okolo jednej hodiny v noci je obnovovací proces buniek rozbehnutý na maximum.*

# Vyspíte sa doružova

Kvalitný spánok znižuje únavu a vyčerpanosť počas dňa, ľahšie zvládnete aj stres. Pomôže vám ho vylepšiť nielen správna teplota v spálni.

**V**edeli ste, že tretinu života pre-spíte? Určite však čas na oddych neskracujte. Dostatok kvalitného spánku je nevyhnutný na regeneráciu celého tela. Spomeňte si len na to, ako ste sa cítili po pár dňoch ponocovania, a to sú len vonkajšie prejavy. Výdatný a pravidelný spánok sa podpíše pod lepšie fungovanie celého tela.

## Pomôže regenerácii

Ideálne je, ak si stihnete ľahnúť ešte pred polnocou. Už predtým sa však snažte prejsť do pokojového režimu a vyhnite sa ťažkým jedlám a alkoholu. V ťažších obdobiach, keď na vás doľahnú rodinné a pracovné povinnosti alebo akýkoľvek stres, vám môže pomôcť so zaspávaním smart-sleep. Na rozdiel od bežných prostriedkov na zaspávanie nepotláča prirodzenú funkciu spánku. Špeciálna zmes výživných látok urýchli a optimalizuje prirodzené regeneračné procesy počas spánku. Vyskúšať môžete špeciálny komplex výživných látok, ktoré sa užívajú pred spaním. Nájdete ich v prípravku **smartsleep® ORIGINAL**.

## Účinné béčka

Výživový doplnok okrem iného prispieva k normálnej funkcii nervového systému, vďaka vitamínu B<sub>6</sub>, pyridoxínu, podporu-



je energetický metabolizmus. Vitamín B<sub>2</sub> zase zabezpečí ochranu buniek pred oxidačným stresom a riboflavín zníži únavu a vyčerpanosť. Zinok zase prispieva k zachovaniu normálnych kognitívnych funkcií, teda tomu, ako budete reagovať a zvládať každodenné povinnosti. Zobúdať sa budete oddychnutí.

## Zapiť a spať

Užívanie **smartsleep® ORIGINAL** je veľmi jednoduché. Päť až desať minút pred spaním užite dve žuvacie tabletky s citrusovou príchuťou. Dobré ich rozžujte a prehltnite. Následne vypite tekutinu, ktorá obsahuje vitamíny, minerálne látky a aminokyseliny. Potom choďte do postele a uložte sa spať. Nezabúdajte, či je víkend, alebo pracovný deň, snažte sa ísť spať plus minus v rovnakom čase.

Ľudia, ktorí sa dlhodobo poriadne nevyspia, prípadne trpia poruchami spánku, majú často vysoký krvný tlak. Telo nemá šancu, aby si poriadne oddýchlo a zregenerovalo sa.

# Imunitu posilňuje oddych

Prirodzená obranyschopnosť organizmu sa buduje aj počas noci. Práve preto sa oplatí podporiť zdravý spánok.

**O**dborníci v tom majú jasno. Ak ponocujete, ste náchylnejší na vírusové ochorenia, napríklad aj obyčajnú nádchu. Imunitný systém potrebuje na bezchybné fungovanie regeneráciu a tá prichádza počas spánku. Podľa štúdie univerzity v Chicagu organizmus ľudí, ktorí spali menej ako štyri hodiny, produkoval len polovicu protilátok proti vírusom, ktoré spôsobujú nádchu, v porovnaní s ľuďmi, ktorí spali osem hodín.

*Kvalitný  
nočný odдых by mal  
trvať priemerne od  
šiestich do ôsmich hodín.  
Spánok skrátený o tri  
hodiny zvyšuje  
náchylnosť na vírusové  
ochorenia.*

## Pracuje počas noci

Počas spánku sa zvyšuje počet buniek imunitného systému, čo je dôležité pre úspešný boj proti vírusom a baktériám. Kvalitný spánok je luxus, nie plytvanie časom. Získate ho aj vďaka prvému výživovému komplexu, ktorý je vyvinutý špeciálne na podporu zdravého spánku a zároveň posilňuje a buduje počas noci imunitný systém. Práve vtedy, keď pracuje na plné obrátky, pomôže mu **smartsleep® IMMUNE**. Obsahuje vitamíny A, B<sub>6</sub> a C, ktoré prispievajú k normálnej funkcii imunitného systému. Vitamín C, zinok, meď, vitamín B<sub>12</sub>, selén, vitamín E a mangán zase chránia bunky pred oxidačným stresom.

## V jednej ampulke

Pri obranyschopnosti organizmu zohrávajú dôležitú úlohu aj aminokyseliny glycin a arginin. Užívanie **smartsleep® IMMUNE** je veľmi jednoduché. Päť až desať minút pred spaním vypite z ampulky tekutinu s vitamínmi, minerálnymi látkami a aminokyselinami. Potom môžete ísť spať. Nezabúdajte, že teplota v spálni by sa mala pohybovať okolo osemnástich stupňov Celzia. Prliš prekúrené miestnosti môžu byť nepriateľom zdravého spánku. Kým si ľahnete do postele, otvorte si aspoň na desať minút okno a miestnosť prevetrajte.

## Poriadna tma

V spálni by ste nemali mať žiadne svetelné zdroje. V tme organizmus výraznejšie produkuje melatonin, hormón, ktorý zodpovedá za to, že sa postupne upokojíte a zaspíte. Jeho zvýšená tvorba sa začína okolo dvadsiatej prvej hodiny, vtedy telo štartuje prípravu na spánok. Zaujímavé je, že stačí, ak si zasvietite svetlo cestou na toaletu a tvorba melatonínu sa automaticky pozastaví.

