

Reliasan® *Night*

Nahrungsergänzungsmittel

1 Kapsel am Abend

Gebrauchsempfehlung – bitte vor der ersten Anwendung sorgfältig lesen

Liebe Verwenderin, lieber Verwender,

mit **Reliasan® *Night*** haben Sie sich für ein hochwertiges, gut verträgliches Präparat entschieden.

Reliasan® *Night* wurde gezielt zur täglichen Anwendung bei Bedarf entwickelt und enthält hochkonzentriert die pflanzlichen Inhaltsstoffe: Schlafbeeren-Extrakt - Baldrian - Melisse - Passionsblume & Hopfen.

Reliasan® *Night* ist sehr gut verträglich, lactose- und glutenfrei und enthält keinen Alkohol. Alle verwendeten Inhaltsstoffe werden ausdrücklich NICHT aus gentechnisch veränderten Organismen gewonnen, somit sind diese garantiert GVO-frei (GVO = gentechnisch veränderte Organismen).

Reliasan® *Night*

wünscht Ihnen einen erholsamen Schlaf und eine gute Nacht.

Zusammensetzung:

	Pro Tagesdosis (1 x 1 Kapsel)	pro 100 g	NRV *
Schlafbeeren-Extrakt	150 mg	27,3g	**
Baldrian-Extrakt	100 mg	18,2g	**
Passionsblumen-Extrakt	100 mg	18,2g	**
Melissen-Extrakt	40 mg	7,2g	**
Hopfen-Extrakt	40 mg	7,2g	**
Niacin	8 mg	1,4g	50%
Vitamin B6	1,4 mg	0,2 g	100 %
Vitamin B1	1,1 mg	0,2 g	100 %
Melatonin	0,40 mg	0,7g	**
Vitamin B12	0,0025mg	0,4 g	100 %

*NRV = Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte (Nutrient Reference Values) nach Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 ** noch keine Empfehlung vorhanden

Reliasan® Geprüfte Qualität - Hergestellt in Deutschland

Zutaten

Schlafbeeren-Extrakt (Ashwagandha), Baldrian-Extrakt, Passionsblumen-Extrakt, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Melissen-Extrakt, Hopfen-Extrakt, Nicotinsäureamid, Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren und Siliziumdioxid, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Melatonin, Cyanocobalamin.

Verzehrempfehlung

Soweit nicht anders empfohlen nehmen Erwachsene eine **Reliasan® Night** Kapsel abends vor dem Schlafengehen mit ausreichend Flüssigkeit ein.

Wichtige Hinweise

- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.
- Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.
- Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren und bei Raumtemperatur trocken lagern.

5 Tipps für einen gesunden Schlaf

Die nachfolgenden Tipps können Ihnen hierbei helfen:

① Gewöhnen Sie sich Rituale an.

Zur Einstimmung auf die Schlafenszeit sind immer wiederkehrende Rituale sinnvoll. Machen Sie beispielsweise einen Abendspaziergang oder lesen Sie ein Buch zur Entspannung. Auch ein wohlig-warmes Vollbad kann hilfreich sein. Gehen Sie regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett, damit Sie sich einen bestimmten Schlafrhythmus angewöhnen.

② Körperliche Aktivität.

Körperliche Arbeit am Tag macht müde. Sport ist gut, um Stress abzubauen. Anstrengender Sport vor dem Schlafengehen kann jedoch munter machen, deshalb gilt: Treiben Sie Sport, aber nicht in den späten Abendstunden. Bewegen Sie sich außerdem regelmäßig an der frischen Luft.



③ Sorgen Sie für eine angenehme Umgebung.

Für einen gesunden Schlaf ist der Schlafraum mit entscheidend. Das Zimmer sollte ruhig, dunkel und die Temperatur bei etwa 18 Grad liegen. Die Bettdecke soll der Jahreszeit angemessen sein, die Matratze weder zu hart noch zu weich. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich im Schlafzimmer richtig wohl fühlen.

④ Keine geistig anstrengenden Tätigkeiten vor dem Schlafengehen.

Wer sich abends noch mit aufregenden Arbeiten oder persönlichen Problemen beschäftigt, liegt anschließend oft im Bett und kann nicht abschalten. Denken Sie besser am Tag über schwierige Dinge nach.

⑤ Den Schlafrhythmus trainieren.

Möglichst oft zur selben Zeit ins Bett gehen und morgens den Wecker immer auf die gleiche Uhrzeit stellen, so schläft sich's besser.

Packungsgrößen von Reliasan® Night

Reliasan® Night Inhalt 60 Kapseln zum Kennenlernen PZN: 14050875

Reliasan® Night Inhalt 120 Kapseln Vorteilspackung PZN: 14050881



RELIASAN® Night

Geprüfte Qualität - Hergestellt in Deutschland

Rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Ausführliche Informationen und weitere Tipps für Ihre Gesundheit erhalten Sie auch im Internet unter www.reliasan.de

Das **RELIASAN®** Sortiment – rezeptfrei erhältlich in der Apotheke

Reliasan® *Night*

Nahrungsergänzungsmittel mit Schlafbeeren-Extrakt, Baldrian, Melisse, Passionsblume & Hopfen

Inhalt 60 Kapseln
zum Kennenlernen
PZN: 14050875

Inhalt 120 Kapseln
Vorteilspackung
PZN: 14050881



Reliasan®

Bei leichter depressiver Verstimmung & nervöser Unruhe

Inhalt 60 Kapseln
zum Kennenlernen
PZN 14026753

Inhalt 120 Kapseln
Vorteilspackung
PZN: 14026776



Reliasan® *Extra*

Nahrungsergänzungsmittel mit Rhodiola Rosea & Safran-Extrakt in Kombination mit Vitamin B1, Vitamin B5, Vitamin B6 & Vitamin B12

Inhalt 60 Kapseln
zum Kennenlernen
PZN: 14060974

Inhalt 120 Kapseln
Vorteilspackung
PZN: 14060980

