

CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR



*Atrapa el sueño
y duerme **Forte***

SERIPNOL® FORTE
Favorece la relajación y el sueño

 **NEURAXPHARM®**
Tu especialista en SNC

DURANTE EL DÍA



Evita siestas de más de 30 min.



Realiza ejercicio físico suave de al menos 1 hora diaria y evítalo por la noche porque te activaría.



Evita el consumo de café después de las 16.00h, así como el de alcohol y tabaco por la noche.

ANTES DE IR A DORMIR



Establece un horario para acostarte y despertarte, incluso los fines de semana.



Evita cenas abundantes y consúmelas unas 2h antes de dormir. Tampoco te acuestes con hambre.



Desconecta de la tecnología entre 30 minutos y 1 hora antes de dormir para alejarte de la luz azul, que altera los ritmos naturales del sueño.



Anticípate y deja el día siguiente previamente organizado para dormir con más tranquilidad.



Procura adoptar conductas relajantes como escuchar música tranquila, realizar una ducha con agua templada, etc.

CUANDO TE ACUESTES



Mantén un buen ambiente de temperatura, oscuridad, silencio, etc.



Acuéstese en un colchón firme y con una almohada y ropa de cama cómoda.



Si una vez en la cama no consigues conciliar el sueño en 15 minutos, levántate y cambia de lugar para conseguir relajarte y que te entre el sueño.



Usa la cama solamente para dormir. Evita realizar tareas que impliquen actividad mental, como usar el móvil, ver la tele o leer.

CUANDO TE LEVANTES



Pon una alarma suave y con volumen progresivo. Idealmente una alarma inteligente que te despierte en la fase correcta del ciclo de sueño.



Evita cerrar las persianas por completo para que entre luz por la mañana.



Tómate tu tiempo para levantarte, pero sin posponer la alarma ni volverte a dormir. Los “5 minutitos más” crean un nuevo ciclo del sueño que vamos a interrumpir, ino son de ayuda!.



Bebe agua para activar el metabolismo y combatir la deshidratación nocturna, que reduce los niveles de energía.

SERIPNOL®

Favorece la relajación y el sueño



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Sustancias con efecto nutricional o fisiológico

x 10 GOTAS

L-TEANINA	30 mg
MAGNOLIA extracto seco	5 mg
AZUFAIFO extracto seco	2 mg
MELATONINA	1 mg



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Sustancias con efecto nutricional o fisiológico

x 1 COMPRIMIDO | *NRV%

MAGNOLIA (honokiolo)	100 mg	
	2 mg	
MAGNESIO	56,3 mg	15
L-TEANINA	50 mg	
AZUFAIFO (saponinas triterpénicas)	50 mg	
	1 mg	
MELATONINA	1,99 mg	

* (valor de referencia de nutrientes, Reg. EU 1169/2011)

www.seripnol.es