

SLEEPING BOMB

El L-triptófano es fundamental para la producción de serotonina y melatonina, que ayudan a mantener patrones de sueño saludables.

La melatonina es una hormona natural producida por la glándula pineal que ayuda en muchos de los procesos reguladores del cuerpo, incluida la regulación de las funciones secretoras glandulares relacionadas con el mantenimiento de los ciclos normales de sueño / vigilia y aspectos de la función del sistema inmunológico.

El magnesio es esencial para la correcta absorción del calcio y la metabolización de la vitamina D. Es crítico para la producción de energía, el metabolismo, la contracción muscular, los impulsos nerviosos y la mineralización ósea. La falta de magnesio puede hacer que se sienta inquieto, estresado o que desarrolle otras deficiencias minerales.

ANTES DE ACOSTARSE

Magnesium Citrate: Tomar 4 cápsulas.

L-Tryptophan: Tomar 4 cápsulas.

Melatonin: Masticar de 1 a 6 tabletas (Cada persona es distinta).

