LYHENTÄÄ NUKAHTAMISAIKAA

LIEVITTÄÄ AIKAERON VAIKUTUKSIA

VAHVA 1,9 mg MELATONIINI

Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa.
Valkutus saavutetaan nauttimalla 1 mg melatoniinia lähellä nukkumaanmenoaikaa.

Melatoniini auttaa lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.
Valkutus saavutetaan ottamalla vähintään 0,5 mg melatoniinia lähellä nukkumaanmenoaikaa ensimmäisenä matkapäivänä ja muutamana seuraavana päivänä matkakohteeseen saapumisen jälkeen.

Melatonin bidrar till att minska insomningstiden.
Effekten uppnås vid intag av 1 mg melatonin strax före läggdags.

Melatonin bidrar till att lindra den subjektiva upplevelsen av jetlag.
Effekten uppnås vid intag av minst 0,5 mg melatonin strax före läggdags den första resdagen och ytterligare några dagar efter ankomsten.

100 TABL.

BIOTEEKIN TEHO

MELATONIINI 1,9 mg

1 TABLETTI TARVITTAESSA

100 TABL.

BIOTEEKIN TEHO

MELATONIINI 1,9 mg

Melatoniini 1,9 mg • 100 tablettia (22 g)

Annostus- ja käyttöohje: 1 tabletti hieman ennen nukkumaanmenoa lyhentämään nukahtamisaikaa. Aikaeron vaikutuksia lievittämään: ½–1 tablettia hieman ennen nukkumaanmenoa ensimmäisenä matkapäivänä ja muutamana seuraavana päivänä matkakohteeseen saapumisen jälkeen.

Tabletit niellään veden kera, mieluiten tyhjään mahaan.

Ainesosat: Täyteaineet (mikrokiteinen selluloosa ja hydroksipropyyliselluloosa), dekstroosi, paakkuuntumisenestoaine (kasvirasvahappojen magnesiumsuolat), melatoniini. Ei sisällä gluteenipitoisen viljan ainesosia. Laktoositon, maidoton, liivatteeton.

1 tabletti sisältää: 1,9 mg melatoniinia.

Ravintolisä: Ei korvaa tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja. Annostusta ei saa ylittää. Ei lasten ulottuville.

Melatonin 1,9 mg • 100 tabletter (22 g)

Doserings- och bruksanvisningar: 1 tablett strax före läggdags för minskning av insomningstiden. Lindring av jetlag: ½–1 tablett strax före läggdags den första resdagen och ytterligare några dagar efter ankomsten.

Tabletterna sväljs med vatten, helst på tom mage.

Ingredienser: Fyllnadsmedel (mikrokristallin cellulosa och hydroxipropylcellulosa), dextros, klumpförebyggande medel (magnesiumsalter av veg. fettsyror), melatonin. Innehåller ej beståndsdelar av glutenhaltiga sädesslag. Laktos-, mjölk- och gelatinfri.

1 tablett innehåller: 1,9 mg melatonin.

Kosttillskott: Ersätter inte en mångsidig och balanserad kost eller en hälsosam livsstil. Doseringen får ej överskridas. Förvaras oåtkomligt för barn.

BIOTEEKIN

Valmistettu Suomessa.
Tillverkad i Finland.