



Nutrifarma

RELAX

AAN JE GEZONDHEID BOUW JE
ELKE DAG

VOEDINGSSUPPLEMENT

60 32 g e



VOOR EEN HERSTELLEND RUST- ERVARING ZONDER SUFHEID

Energie, ontspanning en rust worden aangestuurd door onze biologische klok. Ten gevolge van stress kan dit mechanisme ontregeld raken. Stresssituaties worden beschouwd als een belangrijke oorzaak van heel wat ongemakken. Tijdens rust en ontspanning laadt ons lichaam terug energie op.

Ontspanning, beloning en rust maken namelijk een heel belangrijk deel uit van een volledige stresscyclus. In onze jachtige maatschappij wordt dit vaak vergeten. We leven van de ene impuls naar een actie en terug naar de volgende impuls en actie. Stilaan vergeten we onszelf echt te ontspannen. We verlangen ernaar om ons zowel rustig en tegelijkertijd alert te voelen.



Ontdek het volledige Alfa assortiment op www.alfa.be.

WAAROM KIEZEN VOOR ALFA RELAX?

De synergie tussen Ashwagada, L-theanine en het vitamine B-complex ondersteunt het lichaam op een unieke manier.

- ondersteunt bij het nemen van beslissingen in stresssituaties
- helpt prestaties te verbeteren
- helpt bij examenspanning
- geeft zwakke zenuwen een weldadige rust
- zorgt hierdoor voor geestelijke veerkracht
- bevordert een gezonde natuurlijke nachtrust
- helpt om de balans tussen spanning en inspanning te herstellen.

WAT MAAKT ALFA RELAX ZO UNIEK?

De synergie van Ashwaganda en L-theanine is uniek. Samen met de B-vitaminen bezorgen ze jouw zenuwstelsel de dagelijkse ondersteuning om tot rust en herstel te komen, en dit zonder sufheid.

Dit wordt bekomen dankzij:

- een gestandaardiseerde vorm van Ashawaganda, met een hoog gehalte aan bio-active withanoliden.
- B-vitaminen in hun bio-actieve vorm en dus met een grotere opneembaarheid in ons lichaam.
- Suntheanine®, een gepatenteerde vorm van L-Theanine met farmaceutische kwaliteit. Het bevat enkel de natuurlijke L-vorm, dit is de actieve vorm met hoge opneembaarheid door het lichaam.

INGREDIËNTEN PER 2 VEGETARISCHE CAPSULES	ACTIEVE HOEVEELHEID	RI*
Ashwaganda (1.5 % withanoliden)	400 mg	-
L-Theanine	200 mg	-
Vitamine B1 (Thiaminemononitraat)	0,73 mg	67%
Vitamine B2 (natriumriboflavine-5'fosfaat)	0,93 mg	67%
Vitamine B3 (Nicotinamide)	10,67 mg	67%
Vitamine B6 (Pyridoxal-5'-fosfaat)	0,93 mg	67%
Vitamine M (MTHF)	134 mcg	67%
Vitamine B12 (Methylcobalamine)	166 mcg	67%

*RI : Referentie-inname

Vrij van allergenen (gluten houdende granen, soja, melk, ei, vis, schaaldieren, selder, mosterd, noten, sesamzaad, sulfiet, lupine, weekdieren en aardnoten).

VOORZORGSMATREGELEN:

Gelijktijdig gebruik van Theanine met bloeddrukverlagende medicijnen gebeurt best in overleg met uw arts.



AANBEVOLEN GEBRUIK:

1 à 2 vegetarische capsules per dag, na het avondmaal en/of voor het slapen gaan, gedurende 2 tot 4 weken en daarna afbouwen naar 5 dagen per week. Kan langdurig genomen worden. 1 capsule per dag is voldoende wanneer enkel het inslapen moeilijk verloopt. Kies voor 2 capsules per dag bij felle onrust of na een stressvolle dag.

TIPS:

- Wanneer er samen met een gevoel van rusteloosheid, in de ochtend ook energiegebrek ervaren wordt, is het aan te raden Alfa Energy in de ochtend te combineren met Alfa Relax in de avond en Alfa Magnesium verdeeld over de dag in te nemen. Deze combinatie helpt het lichaam weerbaar te maken bij onrust en stress.
- Bij spanningsklachten zoals mentale klachten, prikkelbaarheid, nervositeit en slaapproblemen is het aan te raden Alfa Relax eerst een maand te gebruiken samen met Alfa Magnesium en voldoende rust. Magnesium ondersteunt de prikkeloverdracht. Daarna pas kan de energie opgebouwd worden door Alfa Relax 's avonds te combineren met Alfa Rhodiola in de ochtend. Rhodiola ondersteunt de energieproductie in de ochtend.

LIFESTYLE: WAT KAN JE ZELF DOEN

- Herstel je bioritme:**
Leven volgens het ritme van de natuur zorgt voor energieherstel. Sta op als de zon opstaat, op dit moment produceer je zelf meest activerende stoffen. Doe rustgevende activiteiten vanaf 21u en zorg dat je in bed ligt voor 23u.
- Bewegen:**
Dansen, bewegen in de natuur, hobby's en meditatie zorgen voor de productie van energieherstellende goed-gevoel hormonen. Dagelijks 10 minuten maakt een wereld van verschil. Een krachtige geest huist in een gezond lichaam.
- Voeding:**
Kies voor voedingsmiddelen rijk aan bouwstoffen voor je lichaam, zoals noten, zaden, vruchten en groenten van het seizoen.
- Geniet van het leven:**
Doe wekelijks iets dat je veel levensvreugde bezorgt, een hobby, lees over iets of iemand die je inspireert, warm bad, een momentje voor jezelf.
- Goede gewoonten:**
Beloon jezelf iedere dag voor iets wat die dag goed gegaan is of gelukt is. Schrijf het iedere avond op in een dagboekje. Dit is jouw persoonlijke gids voor moeilijke momenten.