



RESTFUL

VITAMINAS
PARA DORMIR 5-HTP
Melatonina
Valeriana

GUÍA DE CONSUMO

COMO USAR:

Es fundamental tener en cuenta que los problemas fuertes de sueño deben ser atacados con una solución integral que contemple factores como la alimentación, los hábitos y estilo de vida, adicciones y dependencias a medicamentos de prescripción para dormir, reloj biológico en orden, deporte, consumo de agua, vicios y rutina del sueño.

RESTFUL NO PRETENDE curar ninguna enfermedad con el insomnio o desordenes de sueños fuertes. El suplemento es un complemento que busca, junto con un estilo de vida saludable, optimizar el sueño para mantener nuestro cuerpo y mente al máximo desempeño.

La efectividad puede variar dependiendo de: el peso corporal, sensibilidad general, metabolismo y los hábitos de la persona.

Es importante tener en cuenta que los nootrópicos y su efectividad están directamente relacionados con un estilo de vida saludable. Las personas que no duermen bien, tienen malos hábitos alimenticios, consumen frecuentemente alcohol y otros psicoactivos, no recibirán los efectos y el beneficio completo que dan nuestros nootrópicos.

Para instrucciones más detalladas, contraindicaciones u otras preguntas contactarnos en mindful@trymindful.com o visitando la página web www.trymindful.com

PASO UNO

Evaluar cuales son los factores que están generando problemas de sueño:

- Alimentación
- Falta de Ejercicio
- Vicios y Estimulantes
- Tecnología
- Rutina de Sueño
- Estrés y Ansiedad
- Malos Hábitos

En caso de necesitar ayuda puede contactarnos para identificar que está afectando el sueño..

PASO DOS

Crear una solución integral que junto con Restful trabaje los factores identificados en el PASO 1.

Usualmente los problemas de sueño están asociados con el exceso de estimulantes, dormir durante el día, estrés y ansiedad, adicción a medicamentos psiquiátricos, falta de ejercicio, malnutrición, deshidratación, exceso de alcohol y el uso de pantallas a alta hora de la noche.

PASO TRES

Tomar 30 - 40 minutos antes de dormir con suficiente agua:

- 1 cápsula si pesas menos de 76 kg
- 2 cápsulas si pesas más de 76 kg

PASO CUATRO

Disfruta de un sueño eficiente, profundo y reparador.

Restful no solo ayuda a quedarse dormido, también regula el reloj biológico, mejora de estado de ánimo, reduce efectos por oxidación, soporta reparación de tejidos y ayuda a mantener la mente optimizada.

FRECUENCIA:

Restful está diseñado para ser tomado todos los días. Ninguno de sus ingredientes genera tolerancia o dependencia.

PARA MEJORES RESULTADOS:

- Tomar suficiente agua durante el día
- Hacer ejercicio
- No utilizar pantallas después de las 9 pm
- Evitar el consumo excesivo de caféina, especialmente en horas de la tarde
- No dormir durante el día
- Tener una hora fija para dormir cada día

DISCLAIMER:

No debe ser tomado por personas con desórdenes psiquiátricos o neurológicos. No debe ser tomado por mujeres en embarazo, madres lactantes o menores de 18 años. Si nota efectos secundarios no deseados, suspenda el producto inmediatamente y busque atención médica en caso de necesitarla.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la FDA. Este producto no pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna enfermedad.

ATENCIÓN:

Este producto tiene ingredientes naturales que absorben la humedad con extremada facilidad. Es recomendado siempre tener el envase cerrado y nunca dejar sedimentos del polvo o de las cápsulas a la intemperie.

TRYMINDFUL.COM