

# Sleepeel®

Gotas

El **sueño** es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento. El sueño es una necesidad básica del organismo y su satisfacción nos permite la supervivencia.

El sueño tiene un papel fundamental en muchos aspectos del desarrollo infantil como en el comportamiento, crecimiento y rendimiento escolar.

A medida que nos hacemos mayores podemos tener más dificultades para empezar a dormir y conseguir un sueño reparador, continuo y profundo, ya que los despertares nocturnos se vuelven más frecuentes y de mayor duración.

El **estrés** es la sensación causada por una situación de tensión física o emocional y en muchas ocasiones hace que nuestro sueño no sea de calidad y al despertar tengamos sensación de cansancio.

## Para mejorar su sueño:

- Vaya a dormir únicamente cuando tenga sueño.
- Intente respetar unos horarios de sueño.
- Si no logra conciliar el sueño, no mire continuamente el reloj. Levántese y vaya a otra habitación y no haga ninguna actividad. Simplemente "abúrrase" hasta que vuelva a tener sueño.
- Haga ejercicio regularmente pero evítelo a horas próximas a ir a dormir.
- Evite las cenas "pesadas" (de difícil digestión). Evite también ir a dormir con hambre.
- Evite las preocupaciones en la cama. Si surge una preocupación durante la noche, recuerde que al día siguiente podrá solucionarlo.

## Sleepeel® Gotas

Complemento alimenticio en gotas a base de Melatonina (1mg) que contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño, Pasiflora, Melisa, Zinc y Vitamina B6 que contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga.

Tomar 0,5ml al día (la medida del cuentagotas) antes de acostarse.

Para niños mayores de tres años. Consulte con su médico o farmacéutico.

## Advertencias y recomendaciones de uso:

El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1mg de melatonina poco antes de irse a dormir.

No superar la dosis diaria recomendada.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada.

Se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

Mantener fuera del alcance y la vista de los niños más pequeños.

Si está en tratamiento médico o embarazada consulte a su médico o farmacéutico.

- **Apto para celíacos**
- **Sin lactosa**



**Condiciones de conservación:** Conservar en un lugar fresco y seco.

Distribuido por Laboratorios Heel España, S.A.U.  
C/ Madroño, s/n  
28770 Colmenar Viejo (Madrid)

# -Heel