

Link do produktu: <https://www.champions-supleshop.pl/multisport-sleep-sport-90tabletek-p-4013.html>



MULTISPORT SLEEP SPORT 90tabletek

Opis produktu

Uwaga! Opis produktu pochodzi zazwyczaj z oficjalnej strony producenta lub od dystrybutora danej marki na Polskę. Jeżeli potrzebujesz większej ilości informacji przed zakupem, skontaktuj się bezpośrednio ze sklepem. Każdemu klientowi po zakupie przysługuje prawo do bezpłatnego indywidualnego doboru dawkowania. Dostępna jest również opcja bezpłatnego przed zakupowego doboru produktów w zależności od oczekiwanego rezultatu.

Fitness to nie tylko wysportowana sylwetka i odpowiednia dieta, i to bez względu na to, czy celem jest przyrost czy utrata masy ciała. Niemniej ważnym czynnikiem jest tu odpowiednia ilość i jakość snu.

Wewnętrzny zegar nie da się oszukać. Ludzki organizm zaprojektowany jest tak, by działać zgodnie z dwudziestoczerogodzinny rytmem dnia i nocy. Badania wskazują, że potrzeba snu związana jest z adenozyzną, której poziom wpływa na stan pobudzenia, spadając w trakcie snu, oraz z melatoniną, której poziom osiąga najwyższą wartość pod koniec dnia, a jej wzrost sygnalizuje, że nadszedł czas na sen. Z kolei o wschodzie słońca wzrasta poziom kortyzolu, dając sygnał do pobudki. Sen sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu fizycznemu i psychicznemu, poprawiając przy tym ogólną jakość życia. Chroniczny brak snu może zwiększyć ryzyko wystąpienia różnorodnych problemów zdrowotnych, między innymi otyłości, chorób serca, nadciśnienia, udarów, chorób nerek, cukrzycy, braku odporności na infekcje, osłabionej zdolności regeneracji, a także zapalenia jelit. Może także niekorzystnie wpłynąć na sprawność fizyczną i psychiczną, osłabić organizm, zmniejszyć szybkość, wytrzymałość i zwiększyć czas reakcji, a także utrudnić myślenie, uczenie się oraz interakcję społeczną. Proste rzeczy, jak podejmowanie decyzji czy rozwiązywanie problemów, nieoczekiwanie stają się uciążliwe, co może ostatecznie doprowadzić do innych niepożądanych zmian, między innymi ADHD (zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi), wahań nastroju, braku kontroli nad emocjami, a także stanów depresyjnych, a w ciężkich przypadkach także myśli samobójczych.

W sporcie brak snu może prowadzić do problemów z przyjmowaniem pokarmów i napojów, mogąc przez to negatywnie wpływać na koordynację, co z kolei prowadzić może do kontuzji, oraz pogorszyć zdolność skupienia i czas reakcji, co w skrajnych przypadkach może doprowadzić do śmierci. Powszechnie wiadomo, że dobry sen może korzystnie wpływać na wyniki sportowe. Sportowcy zawodowi nie dość, że dbają o jakość snu, to często w codziennym rozkładzie dnia rezerwują czas na dodatkowy sen. Na przykład Lebron James dba o to, by każdej nocy przespać 12 godzin.

Badania nad snem zyskały dziś taką rangę, że stworzono specjalne modele pomiaru zmęczenia, nie tylko po to, by móc porównywać skutki zmęczenia ze skutkami spożywania alkoholu, ale aby uzyskać dane, pozwalające to wykorzystywać, szczególnie w sporcie, gdzie liczą się czas reakcji i zdolność podejmowania właściwych decyzji. Dzięki specjalnym systemom trenerzy sprawdzają, w jaki sposób wykryć wszelkie problemy ze snem, zanim wpłyną one na zdrowie i wyniki zawodnika. Badają też jak uzyskać przewagę dzięki odpowiedniej suplementacji, czyli bez użycia tabletek nasennych, które, jak ich nazwa wskazuje, wywołują senność i często prowadzą do uzależnienia, lecz za pomocą produktów bezpiecznych, takich jak MUST SLEEP SPORT.

Nasz produkt stworzyliśmy stosując przebadane klinicznie składniki, które rzeczywiście działają. Kwas gamma-aminomasłowy (GABA), który uważany jest za neuroprzekaznik hamujący, daje efekt uspokajający i pomaga obniżyć poziom stresu, zmęczenia, niepokoju i bezsenności, zapobiega zmienności nastrojów, łagodząc nawet objawy PMS (zespołu napięcia przedmiesiączkowego) oraz ADHD. Z punktu widzenia wyników sportowych, oprócz korzystnego wpływu na proces regeneracji, GABA wykazuje także działanie wspierające przyrost suchej masy mięśniowej i spalanie tłuszczu. Śpioszyn lekarski (ashwagandha), znany szczególnie z właściwości obniżających poziom stresu i niepokoju, przynosi ulgę w stanach depresyjnych, ale zapewnia także inne korzyści dla zdrowia, między innymi obniżając poziom cukru, kortyzolu (tak zwanego „hormonu stresu”), cholesterolu i trójglicerydów i zapobiegając zapaleniom. Podnosi też poziom testosteronu, wzmagając popęd seksualny, co prowadzi do przyrostu siły i masy mięśniowej. Wpływa również korzystnie na funkcje mózgu, szczególnie zdolność koncentracji i pamięć. Melisa lekarska jest składnikiem najlepiej przebadanym, a co za tym idzie uważanym za najefektywniejszy w naturalnej terapii choroby Alzheimera, gdyż jest naturalnym antydepresantem. Melisa poprawia też nastrój, sprzyja dobremu wypoczynkowi i ułatwia sen oraz łagodzi objawy PMS. Wykazuje także działanie przeciwcukrzycowe, zapobiega i leczy niektóre infekcje i zabija wirusy, wpływając również na zdrowie skóry. Inozytol, oprócz łagodzenia stanów depresyjnych i lękowych, wpływa na plastyczność mózgu i może pomóc w wykryciu i zapobieganiu atakom apopleksji. Podwyższa też poziom serotoniny, pomagając zwalczać objawy PMS i bezsenność. Jest także coraz bardziej doceniany ze względu na korzyści dla kobiet z objawami PCOS (zespołu wielotorbielowatych jajników). Może również pomóc w redukcji masy ciała. Tryptofan łagodzi objawy obturacyjnego bezdechu sennego, powodowanego przez czasową blokadę dróg oddechowych podczas snu, polepszając jakość snu i zwalczając bezsenność. Produkuje melatoninę w części mózgu zwanej szyszynką i odgrywa ważną rolę w wytwarzaniu serotoniny, zwalczając objawy depresji i stanów lękowych. Może spowolnić demencję i złagodzić objawy PMS, szczególnie związane z nerwowością i huśtawką nastrojów. Pomaga również łagodzić zrywy migreniczne, czyli mimowolne skurcze pojedynczego mięśnia lub całej grupy mięśniowej, obniżyć subiektywne odczucie wysiłku przez zawodnika, najczęściej poprzez podniesienie poziomu tolerancji bólu, a także zmniejszyć apetyt na węglowodany. Trwają szeroko zakrojone badania nad ekstraktem z korzenia tarczycy bajkalskiej (*Scutellaria baicalensis* Georgi.) w celu odkrycia jej pełnego potencjału w niektórych terapiach dzięki właściwościom przeciwwzapalnym, przeciwtłeniowym, przeciwbakteryjnym i przeciwrakotwórczym. Tarczycza bajkalska może też łagodzić objawy napięcia nerwowego, łącznie z bólem głowy, i działać przeciwdrgawkowo, polepszając w ten sposób jakość odpoczynku i snu. Ze względu na działanie uspokajające wykorzystywana jest w leczeniu stanów lękowych. Melatonina wpływa na jakość snu i utrzymanie rytmu okołodobowego. Wchodząc w interakcję z MT1 i MT2, dwoma białkami receptorowymi, sprawuje kontrolę nad snem głębokim i fazami poprzedzającymi marzenia sennie, podczas gdy zegar wewnętrzny pomaga kontrolować cykl snu i wybudzenia, temperaturę ciała i produkcję hormonów. Innymi słowy melatonina może pomóc w szybszym zasypianiu, a także przedłużyć i pogłębić sen, polepszając w ten sposób jego jakość. Jako środek uspokajający, może być wykorzystywana w terapii stanów lękowych, depresyjnych i kilku typów zaburzeń snu. Działa doskonale jako środek łagodzący dolegliwości po długiej podróży samolotem i polecana jest osobom pracującym na zmiany. Aktywuje też BDNF (neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego), białko odpowiedzialne za zdrowie komórek nerwowych i proces regeneracji.

MUST SLEEP SPORT to coś więcej niż zwykły suplement. To efekt badań nad snem, który zapewnia skuteczną regenerację, pozwalając cieszyć się nieskrępowaną aktywnością fizyczną i zdrowym snem bez względu na to, czy uprawiamy jakiś sport. Bez niego ani rusz!

składniki: GABA (kwas gamma-aminomasłowy), ashwagandha – śpioszyn lekarski – korzeń (*Withania somnifera* [L.] Dunal), melisa lekarska (*Melissa officinalis* L.), inozytol, L-tryptofan, ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej (*Scutellaria baicalensis* Georgi.), melatonina, substancja wypełniająca – celuloza mikrokryształiczna, substancja wypełniająca – sól sodowa karboksymetylocelulozy, substancja przeciwbakteryjna – sole magnezowe kwasów tłuszczowych, substancja przeciwbakteryjna –

dwutlenek krzemu.

zalecane spożycie: Spożywać 1 tabletkę raz dziennie, najlepiej przed snem.

Skład:

	w 1 tabletkie
GABA (kwas gamma-aminomasłowy)	100mg
Ashwagandha - śpioszyn lekarski - korzeń (Withania somnifera (L.) Dunal)	100mg
Melisa lekarska (Melissa officinalis L.)	100mg
Inozytol	100mg
L-tryptofan	100mg
Ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej (Scutellaria baicalensis Georgi.)	100mg
Melatonina	1 mg