

Wake up und Serenity: morgens in Form, abends entspannt!

Nicht immer bildet unser Körper morgens auf natürliche Weise das «Starthormon» Dopamin und abends Serotonin, das «Hormon der Gelassenheit». Dann kann eine Unterstützung hilfreich sein.



Dopamin ist das Hormon, das uns zu einem guten Start in den Tag verhilft; Weniger Müdigkeit und mehr Dynamik. Es wird aus der Aminosäure Tyrosin gebildet. Dopamin wird umgewandelt in Noradrenalin – das Hormon des Vergnügens, des Selbstwertgefühls, das auch die Konzentration fördert.

Serotonin wirkt wie eine Bremse: Es ist das Hormon der Gelassenheit. Synthetisiert wird es aus der Aminosäure Tryptophan. Serotonin wird umgewandelt in das Schlafhormon Melatonin.

Starten Sie mit Schwung in den neuen Tag

Schwieriges Erwachen, geringes Selbstwertgefühl, fehlende Motivation, psychisches Ermüden, verminderte Aufmerksamkeit, Konzentrationsmangel können Zeichen eines Dopamin-Mangels sein. Eine Ergänzung mit Tyrosin kann die notwendige Energie liefern, um den Tag gut zu beginnen.

Am Morgen muss unser Körper das «Starthormon» Dopamin produzieren. Dazu benötigt er Tyrosin, das er in eiweissreichen Nahrungsmitteln findet. Zuckerhaltige Nahrungsmittel vermindern die Umwandlung von Tyrosin in Dopamin. Ideale eiweissreiche Nahrungsmittel morgens sind Eier, Käse, Quark, Trockenfleisch, Schinken.

Wake up ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das Tyrosin, Vitamine und Taigawurzel (*Eleutherococcus*) kombiniert. Ohne Koffein. Gibt Ihnen Schwung für einen neuen Tag.

- Tyrosin, eine Aminosäure, wandelt sich in das Starthormon Dopamin um, anschliessend in das Motivationshormon Noradrenalin.
- Taigawurzel (*Eleutherococcus*) wirkt als Tonikum und kann den Körper bei Stress, Müdigkeit und Schwäche stimulieren.
- Vitamin C leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems und verringert Müdigkeit.
- Die Vitamine B₃, B₆, B₉, B₁₂ und Kupfer sind für das gute Funktionieren des Nervensystems verantwortlich und verringern die Müdigkeit.

Ein hektisches Ende des Tages?

Überlastung, Stress, schlechte Laune können Zeichen eines Serotoninmangels sein. Eine Tryptophan-Ergänzung zur Erhöhung des Serotonin- und Melatonin-Spiegels kann sehr hilfreich sein.

Tryptophan ist wirksamer, wenn es mit zuckerhaltiger Nahrung eingenommen wird. Idealerweise wird es um 16 Uhr mit einer zuckerhaltigen Zwischenmahlzeit (Frucht, Schokolade...) eingenommen.

Das perfekte Duo für das emotionale und körperliche Gleichgewicht.

Serenity ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das Tryptophan, Magnesium und Rhodiola (Rosenwurz) kombiniert.

- Tryptophan, eine Aminosäure, das den Stress abbaut und den Schlaf fördert.
- Magnesiumcitrat hat eine regulierende Wirkung auf das Nervensystem.
- Rhodiola ist bekannt für seine ausgleichende Wirkung auf den Stress.
- Vitamine B₃, B₆, B₉ und Zink sind für die Metabolisierung des Tryptophans und des Serotonins unerlässlich. #

PROFITIEREN SIE!

Beachten Sie auch die Angebote auf Seite 51 dieses Vista-Magazins.

Bei Fragen rufen Sie uns an:
044 762 24 02

QR-Code scannen und direkt zum Produkt gelangen

