



CENTRAL
- nutrition -

LÂMINA DE PRODUTO

Sleepzz

Quando o sono é bom, o dia fica ainda melhor



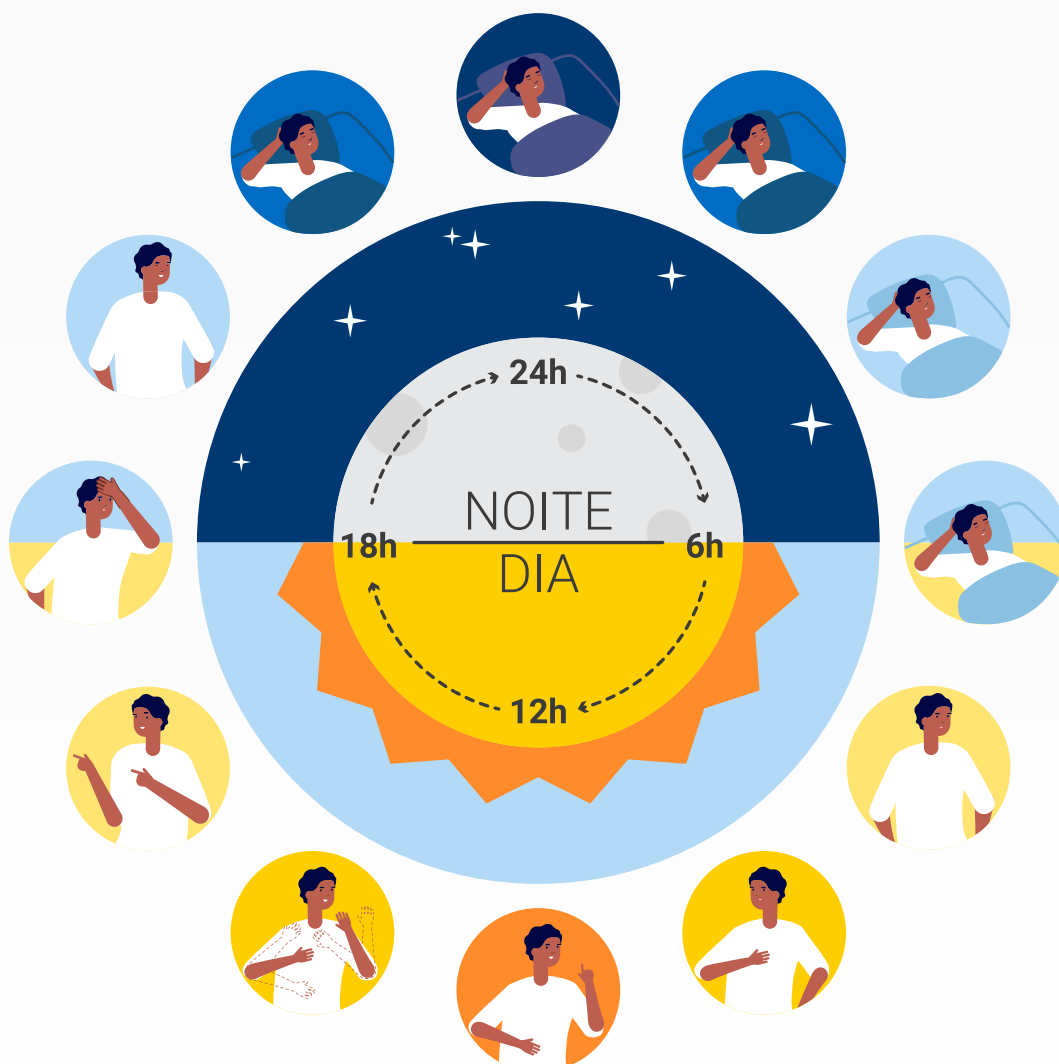
Sleepzz é um suplemento funcional integrativo desenvolvido para apoiar a saúde do sono, promovendo o relaxamento. Os nutrientes atuam estabilizando os níveis de neurotransmissores e favorecendo o equilíbrio emocional, essencial para desacelerar o corpo e a mente, facilitar o início do sono e proporcionar um descanso mais prolongado e reparador.

Um bom dia começa com uma boa noite de sono

Sabemos que o sono é uma parte essencial da nossa saúde, mas muitas pessoas encontram dificuldades para dormir de forma reparadora. Fatores como o estresse, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e a falta de uma rotina regular para dormir afetam diretamente esse bem-estar diário. Por conta disso, esses desequilíbrios acabam impactando o humor, a produtividade e até a capacidade de enfrentar desafios simples no dia a dia. Além disso, comprometem a saúde a longo prazo, afetando tanto o equilíbrio emocional quanto o bem-estar físico. As reclamações costumam ser:

- Dificuldade para adormecer;
- Interrupções frequentes do sono;
- Sensação de cansaço físico e mental constante, mesmo após várias horas de descanso.

Foi pensando nisso que a Central Nutrition desenvolveu o SleepzZ. Uma fórmula cuidadosamente elaborada com ingredientes que ajudam a regular o sono e promover o relaxamento. Seus nutrientes atuam de forma funcional e integrativa, equilibrando neurotransmissores, o que acalma o corpo, facilita o início do sono e proporciona um descanso profundo e contínuo, essencial para a recuperação física e mental.



Seleção completa para o sono reparador



Estudos científicos mostram que, para uma boa noite de sono, o corpo precisa passar por várias fases importantes, que começam com um relaxamento leve e progridem para um estado de descanso profundo. Esse sono profundo é essencial para a regeneração física, enquanto as fases finais do sono são importantes para a consolidação da memória e o equilíbrio emocional. Porém, para isso acontecer, alguns fatores como **relaxamento adequado**, **facilidade para adormecer** e um **sono contínuo** são essenciais.



Mais relaxamento e melhores interações sociais:

Os ingredientes de alta qualidade, como L-teanina, magnésio e triptofano, são conhecidos por acalmar o corpo e a mente. Esse relaxamento é o primeiro passo para o início do sono e um estado emocional mais equilibrado, impactando diretamente a forma como as pessoas se comunicam e interagem. Menos estresse, mais harmonia - seja no trabalho ou com amigos e familiares, a vida fica mais leve e as relações, mais equilibradas.^{1,2,3,4}



Durma rápido e tenha mais energia ao longo do dia:

com nutrientes que favorecem a produção natural de melatonina, como triptofano e magnésio, juntamente com a glicina e o inositol, o corpo pode encontrar o descanso rapidamente. Isso significa mais energia ao acordar, menos cansaço e uma disposição renovada para viver o dia seguinte ao máximo, pronto para as oportunidades e para as atividades que mais importam, com uma atitude mais positiva e presente.^{4,5,6,7,8}



Sono de qualidade para melhor desempenho e foco:

Com a ajuda do magnésio, taurina e vitaminas do complexo B, o sono se torna contínuo e restaurador. Isso não só aumenta a energia física, mas também melhora o foco e a clareza mental, refletindo em decisões mais assertivas. Um sono de qualidade faz toda a diferença no desempenho pessoal e profissional, deixando a pessoa no controle das suas conquistas diárias.^{3,6,7,9,10,11}

Para pessoas que:

- Buscam uma forma de relaxar e desacelerar antes de dormir;
- Buscam um suporte para melhorar a qualidade do sono e a disposição durante o dia;
- Acordam com sensação de cansaço, mesmo após várias horas de descanso;
- Desejam um sono mais reparador para recarregar as energias;
- Buscam no sono um impacto positivo no desempenho físico e mental;
- Querem, por meio do sono, mais equilíbrio emocional para interagir melhor com amigos, familiares e colegas;
- Desejam reduzir o estresse e o impacto de fatores estressantes dormindo melhor.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 25
Porção: 4 g (2 medidas)

	4 g	%VD*
Valor energético (kcal)	4,3	0
Carboidratos (g)	0,9	0
Proteínas (g)	0	0
Glicina (mg)	500	
Triptofano (mg)	100	
Vitamina B6 (mg)	20	1539
Vitamina B9 (µg)	400	100
Vitamina B12 (µg)	9,9	413
Magnésio (mg)	300	71
Inositol (g)	1	
Taurina (mg)	100	
Teonina (mg)	100	

Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.



Fórmula
limpa



Produto
padronizado



Combinação
estratégica de
ingredientes



Ingredientes: Bisglicinato de magnésio, Inositol (Mio-inositol), glicina, L-Triptofano, L-Teonina de folhas de *Camellia sinensis*, taurina, fosfato de piridoxal, L-metilfolato de cálcio, metilcobalamina, acidulante ácido cítrico, antiuementante dióxido de silício, aromatizantes sintéticos idênticos aos naturais de maracujá e camomila e edulcorante glicosídeos de esteviol de Stevia rebaudiana Bertoni.

Recomendação de uso e preparo: Adultos (≥19 anos): Adicione 4 gramas (2 medidas) em aproximadamente 150 ml (1 copo) de água fria ou morna e misture até a sua total homogeneização. Beba imediatamente após o preparo. Consumir uma vez ao dia, preferencialmente à noite antes de deitar, ou conforme orientação de um profissional de saúde. **ESTE PRODUTO NÃO É UM MEDICAMENTO. NÃO EXCEDER A RECOMENDAÇÃO DIÁRIA DE CONSUMO INDICADA NA EMBALAGEM. MANTENHA FORA DO ALCANCE DE CRIANÇAS. ESTE PRODUTO NÃO DEVE SER CONSUMIDO POR GESTANTES, LACTANTES E CRIANÇAS.**

Referências Bibliográficas:

1. KIM, S. et al. GABA and L-theanine mixture decreases sleep latency and improves NREM sleep. *Pharmaceutical Biology*, v. 57, n. 1, p. 64-72, 1 jan. 2019.
2. HIDESE, S. et al. Effects of L-Theanine Administration on Stress-Related Symptoms and Cognitive Functions in Healthy Adults: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, v. 11, n. 10, p. 2362, 3 out. 2019.
3. WU, J.-Y.; PRENTICE, H. Role of taurine in the central nervous system. *Journal of Biomedical Science*, v. 17, n. Suppl 1, p. S1, 2010.
4. SUTANTO, C. N.; LOH, W. W.; KIM, J. E. The impact of tryptophan supplementation on sleep quality: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Nutrition Reviews*, v. 80, n. 2, 3 maio 2021.
5. POPA-WAGNER, A. et al. Citation: A Novel Theanine Complex, Mg-L-Theanine Improves Sleep Quality via Regulating Brain Electrochemical Activity, 2022.
6. MAH, J.; PITRE, T. Oral magnesium supplementation for insomnia in older adults: a Systematic Review & Meta-Analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, v. 21, n. 1, 17 abr. 2021.
7. KAWAI, N. et al. The Sleep-Promoting and Hypothermic Effects of Glycine are Mediated by NMDA Receptors in the Suprachiasmatic Nucleus. *Neuropsychopharmacology*, v. 40, n. 6, p. 1405-1416, 1 maio 2015.
8. MASHAYEKH-AMIRI, S. et al. The impact of myo-inositol supplementation on sleep quality in pregnant women: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, p. 1-9, 15 set. 2020.
9. GE, L. et al. Association of Pyridoxal 5'-Phosphate with Sleep-Related Problems in a General Population. *Nutrients*, v. 14, n. 17, p. 3516, 26 ago. 2022.
10. FOURNIER, I. et al. Folate Deficiency Alters Melatonin Secretion in Rats. *The Journal of Nutrition*, v. 132, n. 9, p. 2781-2784, 1 set. 2002.
11. MAYER, C.; KRÖGER, M.; MEIER-EWERT, K. Effects of vitamin B12 on performance and circadian rhythm in normal subjects. *Neuropsychopharmacology*: official publication of the American College of Neuropsychopharmacology, v. 15, n. 5, p. 456-64, 1996.

