

# Les gélules complexes reposantes doTERRA Serenity™



Le complexe reposant doTERRA est une combinaison unique d'huile essentielle de lavande et d'extraits de plantes naturelles dans un softgel végétarien pour vous aider à obtenir le sommeil réparateur dont vous avez besoin sans vous laisser somnolent et somnolent le lendemain. , les bienfaits relaxants de l'huile essentielle de lavande et de la L-théanine ainsi que de la mélisse, de la passiflore et de la camomille favorisent en douceur la détente et le sommeil. \*

## Avantages primaires

- Soulage l'insomnie occasionnelle \*
- Favorise une détente et un sommeil sains \*
- Vous aide à obtenir le sommeil réparateur dont vous avez besoin sans vous sentir groggy ou somnolent le lendemain \*
- Aide à faire la différence dans la qualité et la facilité d'aller dormir \*
- Encourage un sommeil réparateur \*
- Calme le système nerveux \*
- Aide à réduire le stress \*

## Précautions

Tenir hors de portée des enfants. Si vous êtes enceinte, allaitez, ou sous les soins d'un médecin, consultez votre médecin. Conservez dans un endroit frais et sec.

**Suggested Use:** Take 1 to 2 softgels before sleep.

Supplement Facts	
Serving Size: 2 Softgels	
Servings Per Container: 30	
Amount Per Serving	%DV
Lavender ( <i>Lavandula angustifolia</i> )	
Flowering Tops Oil	160 mg **
L-Theanine	100 mg **
Proprietary Extract Blend	
Lemon Balm (Leaf & Stem)	50 mg **
Passionflower (Flower & Aerial Parts)	**
German Chamomile (Petal)	**

**Other ingredients:** Extra Virgin Olive Oil, Non-GMO Food Starch, Glycerin, Purified Water, Maltitol, Carrageenan, Sunflower Lecithin, Silica.

**Caution:** Keep out of reach of children. If pregnant, nursing, or under a doctor's care, consult your physician. Store in a cool, dry place.

Article: 34390001

Taille: 60 gélules

## La description

Les experts recommandent aux adultes de dormir au moins 7 à 8 heures par nuit. Malheureusement, environ 33% des Américains n'obtiennent pas la quantité recommandée de sommeil par nuit et environ un adulte sur cinq aux États-Unis souffre d'insomnie occasionnelle ou de difficultés à dormir.

Le fait de priver votre corps de sommeil a été associé à de nombreux risques pour la santé et impose un fardeau énorme sur pratiquement tous les systèmes organiques de votre corps. Le manque de sommeil affecte notre capacité à perdre du poids ou à maintenir un poids santé. influence notre façon de ressentir, d'apprendre et de nous comporter; impact négatif sur notre santé cardiovasculaire et notre bien-être général; et peut réduire le temps de réaction et interférer avec notre capacité à conduire. Obtenir suffisamment de sommeil est essentiel pour récupérer physiquement et mentalement des exigences de la vie quotidienne. Un sommeil de qualité est essentiel à la sensation que vous ressentez chaque jour car il est essentiel de soutenir les processus naturels de récupération et de restauration de votre corps.

Il existe des centaines de recommandations différentes, de recettes familiales, de produits et de compléments alimentaires qui prétendent tous aider. Cependant, ce qui peut être efficace pour une personne peut ne pas aider du tout pour quelqu'un d'autre. Nous avons maintenant une solution qui utilise à la fois des ingrédients historiquement éprouvés et le meilleur de la science moderne.

## Mode d'emploi

Prendre 1 à 2 gélules avant de dormir.

