

## NATTLUGN

glycin



Kvälls-, nattbalans och vila.

### Vad är NATTLUGN?

NATTLUGN är ett tillskott med glycin – en viktig aminosyra som kroppen använder för uppbyggnad, återhämtning och balans. Glycin är en central del av kollagen och behövs i hud, leder, muskler och tarmvägg. Det bidrar också till kroppens biokemiska processer, bland annat som byggsten i antioxidanten glutation. I nervsystemet verkar glycin lugnande och hjälper till att reglera nervcellers aktivitet.

### Kan jag få i mig detta via kosten?

Drömmen är att din vardagliga kost innehåller långkok, sylta, grisfötter, skinnet på kycklingen, aladåber, buljong och andra bindvävsrika livsmedel. Glycin förekommer nämligen i höga halter i just bindväv, hud, leder och brosk. Kollagen är till 30% glycin. Eftersom vi ofta får i oss lite glycin via kosten kan tillskott vara ett sätt att stödja kroppens balans.

### Varför har vi tagit fram NATTLUGN?

För att många får i sig för lite glycin, en viktig aminosyra för kroppens uppbyggnad och återhämtning. NATTLUGN ger glycin i sin rena form utan onödiga tillsatser och är framtaget för dagligt bruk. Det passar särskilt för dig som äter lite protein eller sällan får i dig bindvävsrika livsmedel.

### Intag och användning

Överskrid inte rekommenderad daglig dos. Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost och hälsosam livsstil. Avsedd för vuxna. Rekommenderas inte till gravida eller ammande utan rådgivning från vårdpersonal. Förvaras torrt, svalt och utom räckhåll för små barn.

Passar bra ihop med KVÄLLSRO.

*“Var din egen bästa vän.”*

*Anna Hallén*