

# Sonalex



SEM GLÚTEN



SEM LACTOSE



SEM SÓDIO



SEM GOROURA



SEM AÇÚCAR



SEM CALORIAS

## INGREDIENTES

L-Triptofano, Ácido Ascórbico (Vitamina C), Bisglicinato de Zinco (Zinco), Nicotinamida (Vitamina B3), Cloridrato de Piridoxina (Vitamina B6), Ácido Fólico, Amido de Milho, Antiumectantes Talco e Dióxido de Silício, Gelificante Gelatina, Corantes Dióxido de Titânio (E171), Azul Brillante (E133) e Vermelho Eritrosina (E127). **NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE. COLORIDO ARTIFICIALMENTE.**

## CONHEÇA O SONALEX

**SONALEX** é um suplemento alimentar com importante suporte de nutrientes envolvidos na produção de substâncias endógenas relacionadas com a melhora do humor, controle da ansiedade, melhora da qualidade do sono e que promovem a sensação de bem-estar.

## FONTE DE NUTRIENTES

Além do L-triptofano também estão presentes na formulação vitaminas do complexo B, vitamina C e o Zinco que atuam como cofatores para a produção de Serotonina e Melatonina no Sistema Nervoso Central (SNC). Para que o triptofano ingerido possa ser direcionado em maior concentração para a síntese de serotonina, é necessário que o organismo não esteja deficiente da vitamina B3 (Niacina). Depois de entrar no cérebro, o triptofano é convertido em serotonina em um processo mediado por enzimas as quais necessitam, entre outros nutrientes, de vitamina B6 e da vitamina C para atividade. Na síntese de melatonina a partir da serotonina, também existe a ação de outra enzima importante, a qual necessita de vitamina B6 e ácido fólico. Em suma as vitaminas presentes na formulação do Sonalex, potencializarão a cascata de metabolização do triptofano, até a produção de melatonina, a qual auxiliará na melhora da qualidade do sono. Como obtemos o triptofano por meio da alimentação, principalmente proteica, torna-se necessário que as proteínas ingeridas tenham uma digestão adequada. Um nutriente importante nesse processo é o zinco, que em sinergia com outros elementos, propicia um meio favorável à ativação de enzimas para a quebra de proteínas. Após a proteína ser quebrada no estômago, o triptofano é absorvido no trato gastrointestinal.

## HÁBITOS SAUDÁVEIS

### ALGUNS HÁBITOS SIMPLES PODEM AUXILIAR NUMA BOA NOITE DE SONO:

- Procure manter uma rotina de horários. O ideal é dormir e levantar no mesmo horário todos os dias;
- Evite barulho, pois o ambiente que você dorme também contribui na qualidade do sono. O local precisa ser adequado, confortável, silencioso e escuro;
- Evite consumir café e/ou outras bebidas que contenham cafeína após as 16 horas, pois são estimulantes;
  - Evite a ingestão de bebidas alcoólicas, pois costuma fragmentar o sono;
- Pratique atividade física regularmente e procure evitar se exercitar após as 18 horas;
- Prefira refeições leves a noite, preferencialmente com alimentos à base de proteína;
- Desligue e evite utilizar aparelhos eletrônicos, pelo menos 30 minutos antes de dormir.

## QUAL MELHOR MOMENTO PARA INGERIR SONALEX?

**SONALEX** apresenta-se na forma de cápsulas de gelatina dura, na cor branca com azul claro. Deve ser ingerido 1 (uma) cápsula ao dia com o auxílio de água. Recomenda-se que a ingestão do produto seja feita com o estômago vazio e longe da ingestão de medicamentos. As cápsulas de Sonalex não devem ser partidas, abertas ou mastigadas.

## QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DE SONALEX?

PRECURSOR DE SEROTONINA E MELATONINA;  
AUXILIA NA MELHORA DA QUALIDADE DO SONO;  
NÃO CAUSA SEDAÇÃO;  
COLABORA PARA QUE SEU DIA SEJA MAIS PRODUTIVO;  
ENRIQUECIDO COM VITAMINAS E ZINCO, PARA MELHOR DIRECIONAMENTO DO L-TRIPTOFANO.

ÁCIDO FÓLICO E ZINCO

AUXILIAM NA SÍNTESE DE AMINOÁCIDOS E PROTEÍNAS



VIT B3, VIT B6, VIT C

AUXILIAM NO METABOLISMO ENERGÉTICO



BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS



  
**biofytus**

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

FONE: 48 3438.1276 | 3432.5002  
E-MAIL: [atc@biofytus.com.br](mailto:atc@biofytus.com.br)  
SITE: [www.biofytus.com.br](http://www.biofytus.com.br)

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

Produto Isento de Registro Conforme RDC Nº 27/2010  
Resp. Tec.: Silvana Colares Biofante – CRF/SC 5582  
Fabricante: Biofytus Laboratório Nutricional Ltda  
Rua São de Serenidade, 9232 – Condomínio – Itaipava / SC  
CEP: 88920-000 | CNPJ: 11.281.841/0001-98  
INDÚSTRIA BRASILEIRA