

Een goede nachtrust stelt lichaam en geest in staat om zich te herstellen. Tijdens de slaap herstelt het lichaam en dat is goed voor de spieren. Als het lichaam de kans krijgt om gedurende de nacht goed te herstellen wordt het eventueel mogelijk om nog vaker intensief te trainen. Als een sporter goed slaapt, kan dit zijn of haar prestaties ten goede komen. Kortom, een goede nachtrust draagt bij aan succes.

Mensen die zeer intensief sporten kunnen soms wat ondersteuning voor het slapen gebruiken. Dit kan te maken hebben met spanning voor een belangrijke wedstrijd. Ook kan zware inspanning de slaapfunctie beïnvloeden. Het tijdstip van de training of wedstrijd speelt eveneens een rol. Wie vroeg moet opstaan voor de training moet ook op tijd naar bed. Ook (internationale) reizen kunnen van invloed zijn op de slaap.

PRONITE GOLD

ProNite Gold bevat een combinatie van kruiden, vitaminen en melatonine. Het gebruik van valerianextract om lekker te slapen en om rust te geven is al eeuwen bekend. Vandaag de dag is valerian nog altijd een veel gebruikt kruid om te ontspannen en een natuurlijke gezonde nachtrust te bevorderen. Ook passiflora bevordert de slaapbereidheid. ProNite Gold bevat de hoogste kwaliteit valerian en passiflora en is geschikt als ontspanning gewenst is. ProNite Gold bevat deze ingrediënten, die helpen na een gezonde nachtrust 's ochtends lekker uitgerust en fris wakker te worden. Valerian en passiflora kunnen je ook ondersteuning geven bij een jetlag, door het reizen tussen verschillende tijdzones.

De vitaminen B1 en B3 in ProNite Gold spelen een belangrijke rol in het functioneren van zenuwen. Daarnaast bevorderen ze de energiestofwisseling. Vitamine B3 draagt bovendien bij tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid.

NZVT-GECERTIFICEERD

ProNite Gold is geproduceerd volgens de (doping)normen van het NZVT systeem en bevat daarom het NZVT logo. ProNite Gold kan dus met zekerheid door topsporters gebruikt worden.

DAGELIJKS GEBRUIK

Reizen (internationale vlucht): direct voor de vlucht 1 capsule; naar behoefte tijdens de vlucht nog 1-2 capsules voor het slapen gaan; na aankomst 3x daags 1-2 capsules bij de maaltijd gedurende 2 tot 3 dagen. Ter ondersteuning van de slaap: Dosering is 1-3 capsules 30 minuten voor het slapen gaan; afhankelijk van de persoonlijke behoefte.

HEALTH CLAIMS

- Met valerian om lekker te slapen en te ontspannen
- Passiflora helpt te ontspannen en bevordert de slaapbereidheid
- Vitamine B1 en B3 helpen om energie vrij te maken uit de voeding
- Vitamine B1 en B3 spelen een belangrijke rol in het functioneren van zenuwen
- Vitamine B3 helpt bij vermoeidheid en moeheid
- Met melatonine, een stof die het lichaam aanmaakt in de pijnappelklier

INGREDIËNT	HOEVEELHEID	% ADH	VERBINDING
Melatonine	0,3 mg		
Vitamine B1	1,2 mg	100%	
Vitamine B3	16 mg	100%	
Passiflora incarnata extract	375 mg		
L-Theanine	400 mg		
Lupulinum	300 mg		
Valeriana officinalis extract	750 mg		
Lecithine	100 mg		

TOELICHTING

Een goed slaappatroon is essentieel voor een sporter. Slaap is nodig voor een goed herstel, maar ook op optimaal te kunnen presteren. Slaaptekort kan ervoor zorgen dat een sporter op mentaal en fysiek gebied minder goed kan presteren (toename hartslag, afname in kracht bij submaximale en maximale inspanning, verlies van motivatie, wilskracht en verlaging van de pijngrens. Pro Nite Gold ondersteunt een goed slaappatroon.

KAN INGEZET WORDEN BIJ:

- Reizen naar andere tijdzone's
- Ter ondersteuning van de slaap

Aanvullende informatie:

- Bij reizen het volgende advies:
 - Direct voor de vlucht 1 capsule; naar behoefte tijdens de vlucht nog 1-2 capsules voor het slapen gaan; na aankomst 3x daags 1-2 capsules bij de maaltijd gedurende 2 tot 3 dagen.
- Bij ondersteuning van slaap:
 - Dosering is 1-3 capsules 30 minuten voor het slapen gaan; afhankelijk van de persoonlijke behoefte.
- Naast gebruik van Pro Nite Gold is het belangrijk om een goede slaaphygiëne toe te passen.
 - Donkere en koele slaapkamer
 - Creëer een goede slaaproutine (op zelfde tijden gaan slapen)
 - 4 tot 5 uur voor het slapen geen koffie
 - Drink voor het naar bed gaan geen grote hoeveelheden
 - Kijk geen televisie en stel je niet bloot aan 'blauw' licht (telefoon, computer, etc.)

Ter verbetering van de slaapkwaliteit zou aanvullend magnesium geadviseerd kunnen worden.

A good night's rest makes it possible for the body and mind to recover. The body recovers while sleeping, which is good for the muscles. If the body gets the chance to recover at night, then it might be possible to do more intensity training sessions. A good night's rest may be beneficial for the performance and the success rate.

People that exercise intensively may need some help to fall asleep. This could be due to stress before an important game or the fact that strenuous exercise can affect the sleep function. The time of the training or competition also play a role. When you have to get up early for a training session you also need to go to sleep early. Traveling can also affect sleep.

PRONITE GOLD

Contains a combination of herbs, vitamins and melatonin. The fact that valerian extract makes you rest well has been known for centuries. The valerian herb is still used to relax and to stimulate a natural and healthy night's rest. Passiflora promotes sleep readiness as well. ProNite Gold contains the highest quality valerian and passiflora and is suitable for situations where relaxation is desired. ProNite Gold contains these ingredients, which help you wake up rested and fresh after a good night's rest. Valerian and passiflora can also provide support for jetlag, which is the result of traveling between different time zones.

Vitamins B1 and B3, which are also in ProNite Gold, play a pivotal role in the functioning of the nerves system and they promote energy metabolism. Vitamin B3 also contributes to the reduction of tiredness and fatigue.

NZVT-CERTIFIED

ProNite Gold is endowed with the NZVT logo. NZVT is an abbreviation of the 'Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport' (Anti Doping Authority for the Netherlands.) This certification guarantees the athlete that the dietary supplement is free of doping.

DAILY USAGE

Traveling (international flight): before flying 1 capsule; Usage during flight as needed 1 or 2 capsules; usage during 2 to 3 days after arrival: 3 times a day during your meal. In support of the sleep: Use 1-3 capsules 30 minutes before going to sleep; depending on personal need.

HEALTH CLAIMS

- Contains valerian for a good night's rest and relaxation.
- Passiflora helps to relax and promotes sleep readiness.
- Vitamins B1 and B3 help to gain more energy from food.
- Vitamin B3 helps with fatigue.
- Contains melatonin, which is a substance that the body produces in the pineal gland.
- A pure performance, because this product is NZVT-certified.

INGREDIENT	QUANTITY	% RDA	COMPOUND
Melatonin	0,3 mg		
Vitamin B1	1,2 mg	100%	
Vitamin B3	16 mg	100%	
Passiflora incarnata extract	375 mg		
L-Theanine	400 mg		
Lupulinum	300 mg		
Valeriana officinalis extract	750 mg		
Lecithin	100 mg		

COMMENTS

A good sleep pattern is essential for an athlete. Sleep is needed for a good recovery, but also to be able to perform optimally. Sleep shortage can cause an athlete to perform worse on a mental and physical level (increased heart rate, decrease in strength at submaximal and maximal exertion, loss of motivation, lower willpower and lower pain threshold). Pro Nite Gold supports a good sleeping pattern.

CAN BE USED DURING

- Traveling to other time zones.
- To support sleep.

ADDITIONAL INFORMATION

- When travelling, we advise the following:
- Directly before the flight 1 capsule; if necessary another 1-2 capsules during the flight, before going to sleep; on arrival three times a day 1-2 capsules during the meal for 2 to 3 days.
- To support sleep:
- The dosage is 1-3 capsules directly before going to sleep; depending on personal needs.
- Dark and cool bedroom.
- Create a good sleep routine (sleep at the same time).
- No coffee 4 to 5 hours before going to sleep.
- Do not drink a lot before going to bed.
- Do not watch television or expose yourself to 'blue' light (telephone, computer).

To improve sleep quality magnesium could be advised as well.