

RECHARGE YOURSELF

Gut schlafen – natürlich regenerieren.
Energie für den Tag!



- + Melatonin
- + L-Tryptophan
- + Vitamin B3 (Niacin)
- + Vitamin B6
- + Vitamin C

TONiN® ist getestet und geprüft

tonin.de



GUTE GRÜNDE FÜR EINE GUTE NACHT

Im Schlaf regeneriert sich unser gesamtes System:

Gehirn

- überträgt Informationen ins Kurz- oder Langzeitgedächtnis (Tiefschlaf)
- verarbeitet Gedanken, Gefühle, Gelerntes und Ängste (REM-Schlaf)

Immunsystem

- Wird durch Melatonin-Produktion während Schlaf angekurbelt

Stoffwechsel

- Wird durch Hormonausschüttung im Schlaf gesteuert

Muskeln

- Werden aufgebaut und regenerieren sich (Tiefschlaf)

Knochen

- Knochenzellen werden erneuert und gestärkt

Haut

- Kann durch Ausschüttung von Wachstumshormonen besser Wunden heilen



JETZT PROBIEREN UND SELBST ÜBERZEUGEN!

DER ZUCKER IN TONiN®...

...ist ausschließlich natürlich und kommt aus der Frucht. UND was ganz wichtig ist, wir benötigen einen gewissen Zuckergehalt, damit das Tryptophan richtig arbeiten kann:

Tryptophan ist fettlöslich und wird für den Transport bis zur Blut-Hirn-Schranke an das Transportprotein Albumin gebunden. Erst nachdem es aus dieser Bindung freigesetzt worden ist, kann Tryptophan ins Gehirn transportiert werden.

Die zentrale Verfügbarkeit von L-Tryptophan kann erhöht werden durch eine Mahlzeit (oder Drink 🍷) mit zusätzlicher Aufnahme schnell wirksamer Kohlenhydrate (also Zucker) und damit einhergehender Erhöhung des Insulinspiegels.

Das führt zu einer Einschleusung der konkurrierenden Aminosäuren (die ja auch die Blut-Hirn-Schranke passieren wollen) in die Muskelzellen, der prozentuale Anteil von Tryptophan im Blut wird erhöht und es kann somit die Blut-Hirn-Schranke passieren. Daher ist in TONiN ein gewisser Zuckergehalt, um diesem Konkurrenzgerangel zu entgehen.

**ACHTUNG:
1 DOSE
=
1/2 PORTION**



NÄHRWERTE PRO DOSE

Energie kJ / kcal	292 / 70
Fett	0 g
davon ges. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	14 g
davon Zucker	13 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g
VITAMINE	
Vitamin C	30 mg
Niacin	20 mg
Vitamin B6	0,6 mg
Folsäure	200 µg
WEITERE	
Melatonin	0,5 mg

Fernstrom JD, Hirsch MJ, Faller DV. Tryptophan concentrations in rat brain. Failure to correlate with free serum tryptophan or its ratio to the sum of other serum neutral amino acids. *Biochem J.* 1976

Lindseth G, Helland B, Caspers J. The effects of dietary tryptophan on affective disorders. *Arch Psychiatr Nurs.* 2015

Lieberman HR, Agarwal S, Fulgoni VL 3rd. Tryptophan Intake in the US Adult Population Is Not Related to Liver or Kidney Function but Is Associated with Depression and Sleep Outcomes. *J Nutr.* 2016

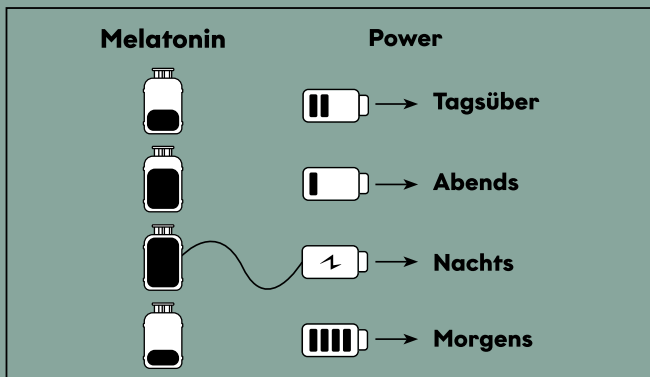
Groff J.L., Gropper S.S., Hunt S.M. Advanced nutrition and human metabolism, 2nd ed. West Publishing, 1995

Löffler G., Petrides P., Heinrich P.; *Biochemie & Pathobiochemie, 8.Auflage, Springer Medizin Verlag Heidelberg 2007*

UNSERE ANTREIBER: L-TRYPTOPHAN UND MELATONIN

Unser Melatoninsspeicher ist unsere ganz persönliche Energiequelle:
Dieser füllt sich über den Tag langsam auf.

Wenn wir abends erschöpft ins Bett fallen, schüttet unser Körper
Melatonin aus dem gefüllten Speicher aus – um unseren Akku wieder
aufzuladen! Für mehr Energie am nächsten Tag!



Im Laufe des Tages wird unser Glückshormon Serotonin durch Sonnenlicht aktiviert, wodurch sich unser Melatoninsspeicher langsam auffüllt.



Bei Dunkelheit wird die Melatoninproduktion des Körpers dann angekurbelt: Je voller der Melatoninsspeicher, desto besser können wir (ein)schlafen. Sobald der Körper beginnt, Melatonin auszuschütten und den Speicher zu leeren, werden wir müde und schlafen ein.



Je mehr Melatonin unser Körper in der Nacht ausschüttet, desto besser für einen guten Schlaf. Wer gut schläft, fühlt sich frischer und leistungsfähiger am nächsten Tag.



Am Morgen ist unser Melatoninsspeicher schließlich leer – und bereit, sich erneut zu füllen, um uns in der kommenden Nacht wieder aufladen zu können. Mit TONiN® gibst du deinem Körper L-Tryptophan, wodurch mehr Melatonin produziert wird und sich dein Speicher wieder auffüllt!

Also: Take your T-TIME, trink TONiN® und hilf deinem Körper, sich selbst aufzuladen!



**SO WENDEST DU
TONiN® RICHTIG AN**