

Serenia®

Ayuda a relajarte de forma natural

SERENIA TE AYUDA A RECUPERAR TU
SERENIDAD Y BIENESTAR **DÍA Y NOCHE**

81%
EFICACIA
desde la primera
semana*

CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN A RECUPERAR LA SERENIDAD Y EL BIENESTAR

Practica algún deporte o, si lo prefieres, da paseos largos por lugares agradables.

Comparte tu tiempo. La conversación y el contacto te ayudan a calmar los nervios y a desechar las preocupaciones.

Los ejercicios de respiración, como los que se enseñan en una clase de yoga, son muy recomendables contra el estrés.

Limita el consumo de estimulantes como el café, el té o alcohol, y procura seguir una dieta sana y equilibrada.

Pon los pies en alto, cierra los ojos durante un rato e intenta vaciar la mente.

No te lles preocupaciones a la cama y procura desconectar antes de acostarte: lee, mira un poco de televisión, pasea, date un baño caliente o toma un vaso de leche tibia.

Duerme ocho horas diarias. Dormir lo suficiente es indispensable para estar relajado y en buena forma.

www.serenia.es

Distribuido por: Bayer Hispania, S.L.
Av. Baix Llobregat, 3-5, 08970, Sant Joan Despí - Barcelona

Bayer



Serenia®

Ayuda a relajarte de forma natural

La forma de vida actual nos impone un ritmo que puede afectar nuestro bienestar emocional. La presión en el trabajo, los horarios, lidiar con los asuntos familiares, el ambiente de las grandes ciudades... pueden afectar nuestro equilibrio pudiendo provocar irritabilidad, nerviosismo y problemas de sueño.

Si te cuesta dormir bien y no quieres sentirte nervioso, Serenia® te ayuda a relajarte de forma natural.

¿QUÉ ES SERENIA?

Serenia® es un complemento alimenticio natural basado en una combinación de extractos de tres plantas complementarias entre sí, la Amapola de California, la Pasiflora y la Valeriana, que te ayuda a relajar y favorece tu bienestar tanto de día como de noche.

En situaciones de nerviosismo y sobrecarga, Serenia® te ayuda a recuperar tu serenidad y bienestar de forma natural, día y noche.

Si estás más tranquilo durante el día, es más fácil conciliar el sueño por la noche. Si descansas bien por la noche, de día te sientes más relajado.



Durante el día te ayudará a tranquilizarte y relajarte, y durante la noche te ayudará a conciliar el sueño, mejorando la calidad y la duración del mismo.

AMAPOLA DE CALIFORNIA

Ayuda a tranquilizarse y mejora la conciliación, profundidad y calidad del sueño.

PASIFLORA

Tiene un efecto relajante y favorece el sueño profundo.

VALERIANA

Tiene un efecto tranquilizante y relajante.



¿QUÉ INGREDIENTES CONTIENE SERENIA?

Amapola de California (1) (*Eschscholtzia californica cham.*): ayuda a calmar el nerviosismo. Contribuye a una óptima relajación, favorece la inducción y profundidad del sueño y mejora la calidad del descanso nocturno.

Pasiflora (2) (*Passiflora incarnata L.*): favorece y prolonga las fases del sueño profundo, mejora la calidad del sueño y ayuda a restaurarlo de forma progresiva.

Valeriana (3) (*Valeriana officinalis L.*): ayuda a recuperar el bienestar físico y mental en casos de nerviosismo y sobrecarga. Tiene un efecto relajante y tranquilizante, y favorece la conciliación y calidad del sueño.

(1) INFTO. Plantas medicinales para el insomnio. Amapola de California (*Eschscholtzia californica Cham.*). UCM Editorial Complutense 2008: 19-26.
(2) ESCOP MONOGRAPHS. Second edition, 2003. The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products. Passiflorae Herba (Passion flower): 359-364.
(3) ESCOP MONOGRAPHS. Second edition, 2003. The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products. Valerianae Radix (Valerian Root): 539-546.

COMPOSICIÓN POR CÁPSULA

100 mg de Extracto seco de Amapola de California (*Eschscholtzia californica cham.*), parte aérea, titulado en 0,20-0,24 % de alcaloides totales expresados como protopina*. 50 mg de Extracto seco de Pasiflora (*Passiflora incarnata L.*), parte aérea, titulado en 1-1,2 % de flavonoides totales expresados como isovitexina*. 50 mg de Extracto seco de raíz de Valeriana (*Valeriana officinalis L.*) titulado en 0,1 % de ácidos valeránicos*.

* No se han establecido los Valores de Referencia de Nutrientes.

Complemento alimenticio. Contiene lactosa. Sin Gluten.

¿CÓMO SE DEBE TOMAR SERENIA?

Las cápsulas de Serenia® deben tragarse enteras, con la ayuda de un poco de agua. Adultos y niños mayores de 12 años:

En casos de nerviosismo	3 veces al día
Para facilitar el sueño y el descanso nocturno	1 hora antes de acostarse
En caso de nerviosismo y problemas de sueño	2 veces al día y 1 hora antes de acostarse

No superar la dosis diaria recomendada. No utilizar como sustituto de una dieta equilibrada. Se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. No recomendado en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. Si su médico le ha prescrito medicamentos sedantes, tranquilizantes o inductores del sueño, consulte con su médico antes de tomar este producto. Mantener fuera del alcance de los niños. No conservar a temperatura superior a 25°C.

Satisfacer a nuestros consumidores es muy importante para nosotros. Por ello te agradeceríamos que cumplimentes el siguiente cuestionario y nos lo envíes.

Serenia® te lo agradecerá enviándote un obsequio.

Bayer Hispania, S.L. - Av. Baix Llobregat, 3-5 - 08970 Sant Joan Despí - Barcelona - España

¿Por qué utilizas Serenia®? (puedes contestar más de una respuesta).

- Nerviosismo Estrés Problemas para conciliar el sueño Otros motivos: _____
 Me despierto a las pocas horas de acostarme y no me puedo volver a dormir

¿Es la primera vez que utilizas un producto para atenuar el nerviosismo y/o mejorar los problemas de sueño?

- Sí No

¿Cómo te decidiste a comprar esta marca?

- Me lo recomendó mi farmacéutico Me lo recomendó un amigo/familiar Lo vi en la farmacia y me gustó
 Otros: _____

¿Durante cuánto tiempo seguido sueles utilizar este producto?

- Sólo día puntuales Entre 1-2 semanas 1 mes o más

¿Cuándo tomas Serenia®?

- Por la mañana Por la noche Por la mañana y por la noche Otros: _____

¿Cuándo has empezado a notar los resultados?

- Desde el primer día En menos de una semana Después de la primera semana

¿Cómo te sientes mientras tomas Serenia®? (Puedes marcar más de una respuesta)

- Más relajado/a de día
 No me cuesta tanto conciliar el sueño
 No tengo despertares nocturnos
 Me levanto descansado/a y con la sensación de haber dormido bien
 Me siento más relajado/a y tranquilo/a tanto de día como de noche
 Otros: _____

Por favor, indícanos tus datos personales para que podamos enviarte el obsequio:

Nombre y Apellidos _____
Dirección _____ Ciudad _____
C.P. _____ Correo electrónico _____

Los datos solicitados se utilizarán por BAYER HISPANIA, S.L. con domicilio en la Av. Baix Llobregat 3-5, 08970 Sant Joan Despí, Barcelona para gestionar el envío del obsequio a que hace referencia el presente cuestionario así como para enviarte por vía postal o electrónica (correo electrónico, SMS...) información comercial de productos relacionados con la salud y calidad de vida. Para poder recibir este obsequio es necesario facilitar toda la información que se solicita en el cuestionario. Será rechazado todo cuestionario que no se haya rellenado íntegramente. Usted podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante escrito dirigido a la dirección antes indicada o también mediante e-mail dirigido a oficina@protecciondatos.bayer.es.

Marque esta casilla si no desea recibir comunicaciones comerciales.