



LIVRE LACTOSE



LIVRE GLÚTEN



LIVRE AÇÚCAR

SERENA

RICO EM
L-TRIPTOFANO

MELATONINA + L-TRIPTOFANO

O triptofano é um aminoácido essencial, ou seja, o corpo humano não pode produzi-lo e precisa obtê-lo por meio da alimentação. Ele desempenha um papel crucial na saúde mental, emocional e física. Aqui estão os principais benefícios do triptofano:

MELHORA DO HUMOR E BEM-ESTAR

O triptofano é um precursor da serotonina, conhecida como o "hormônio do bem-estar". A serotonina ajuda a regular o humor, reduzir o estresse e aliviar sintomas de ansiedade e depressão.

REGULAÇÃO DO SONO

É convertido em melatonina, o hormônio que regula o ciclo sono-vigília. Isso faz com que o triptofano melhore a qualidade do sono e ajude no tratamento de insônia.

CONTROLE DO APETITE

Níveis adequados de serotonina podem ajudar a reduzir o desejo por alimentos ricos em carboidratos e a controlar episódios de compulsão alimentar.

REDUÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE

Ao aumentar a produção de serotonina, o triptofano promove relaxamento e contribui para uma melhor resposta ao estresse.

APOIO À MEMÓRIA E FUNÇÃO COGNITIVA

A serotonina e outros neurotransmissores influenciados pelo triptofano têm impacto positivo na memória, concentração e aprendizado.

MELATONINA

A melatonina é um hormônio que pode trazer vários benefícios para o organismo, como:

REGULAÇÃO DO SONO

A melatonina ajuda a induzir o sono, a melhorar a qualidade do sono, a evitar o despertar precoce e a insônia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porções por embalagem: 30 porções		
Porção de 0,9 g (1 comprimido)		
	0,9 g	%VD (*)
Valor energético (Kcal)	0	0
Núcleo (mg)	18	107
Vitamina B6 (mg)	1,3	100
Triptofano (mg)	400	
Melatonina	0,21	

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gordura trans, fibras alimentares e sódio.

(*) Percentual de valores diários fornecidos pela porção.



010744681737174

FRASCO COM 30 COMPRIMIDOS

RECOMENDAÇÃO DE USO:
Ingerir 01 (um) comprimido ao dia.

Siga a gente



www.greenpharma.com.br

0800 648 2286

