

NAJLEPSZE JEDZENIE NA NOC



Banany



Jogurt grecki



Miód



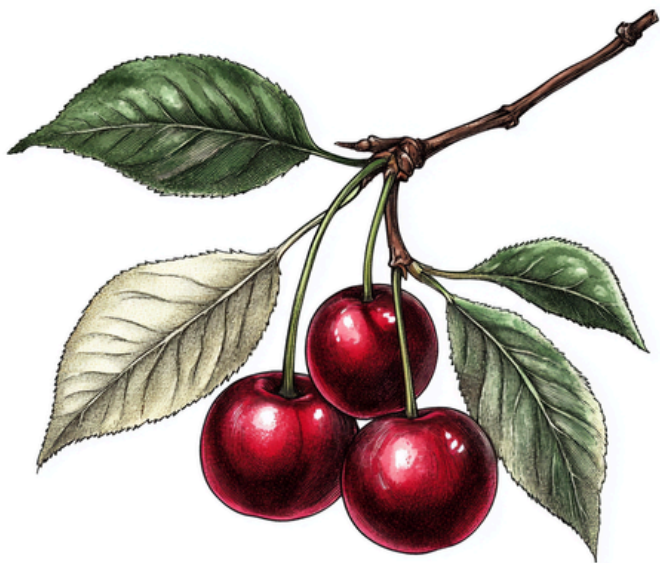
Kiwi



Bulion (rosół)



Kolagen w proszku



Wiśnie



Herbata rumiankowa



Orzechy włoskie/migdały



Banany

Zawierają magnez i potas,
które pomagają rozluźnić
mięśnie i wspierają
spokojny sen.



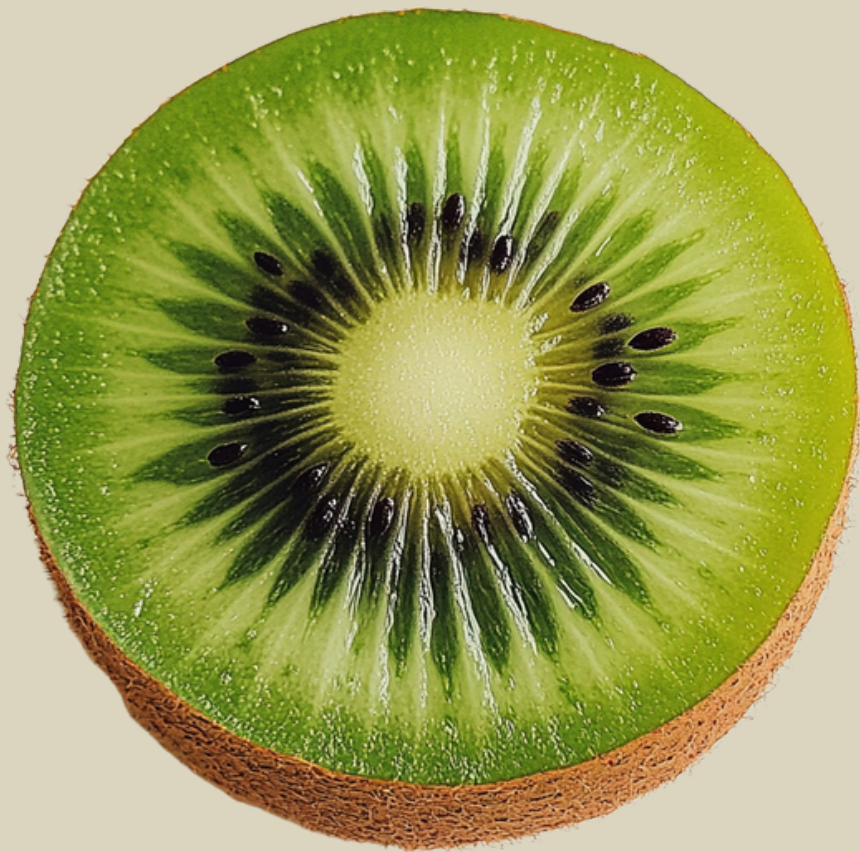
Jogurt grecki

Bogaty w białko i
tryptofan, wspomaga
regenerację i relaks.



Miód

Naturalne cukry wspierają
produkcję melatoniny,
hormonu snu.



Kiwi

Źródło serotoniny i
przeciwutleniaczy, które
poprawiają jakość snu.

PAKIET

PREMIUM

129zł



2500
PRZEPISÓW



+Aplikacja



Nowość



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo

25 godzin
Audiobooków



Bulion (rosół)

Zawiera aminokwasy
wspomagające relaks i
regenerację organizmu.



Kolagen w proszku

Wspiera regenerację
tkanek i zdrowie skóry,
ułatwiając spokojny sen.



Herbata rumiankowa

Naturalny środek
uspokajający, zmniejsza
stres i ułatwia zasypianie.



Wiśnie

Zawierają
melatoninę, która
reguluje rytm snu.



Orzechy włoskie/migdały

Bogate w magnez i zdrowe
tłuszcze wspierające
regenerację i sen.