



plexus

SLEEP

Guía de referencia de afirmaciones de producto para los Estados Unidos

Todos sabemos que dormir es esencial para mantener la salud física y la función cerebral. Un sueño adecuado es crucial para que tu cuerpo se repare y rejuvenezca, así como para que tu cerebro procese y consolide los recuerdos. Si no se duermes lo suficiente, el sistema inmune de tu cuerpo puede debilitarse, lo que lo hace más susceptible a enfermedades y lesiones. Además, la falta de sueño puede resultar en falta de concentración, menor productividad e irritabilidad.

Pero, ¿sabías que tu microbioma intestinal también desempeña un rol en la regulación del sueño? El microbioma intestinal y el sistema nervioso central se comunican a través del "eje intestino-cerebro" y las alteraciones en el microbioma intestinal pueden tener un impacto considerable en la calidad del sueño. Los estudios han descubierto que las personas que tienen un desequilibrio en su microbioma intestinal suelen tener alternaciones en sus patrones de sueño. Por otra parte, se ha demostrado que mejorar la diversidad y la abundancia de microbios beneficiosos en el microbioma intestinal mediante una alimentación saludable mejora la calidad del sueño.

Por lo tanto, mantener un microbioma intestinal saludable es esencial no solo para la salud digestiva, sino que también para un sueño adecuado y reparador, resaltando la naturaleza interconectada de los sistemas del cuerpo.

Los buenos hábitos, como mantener un horario de sueño constante y crear un ambiente cómodo para dormir, puede ayudar a asegurar que obtengas el sueño reparador que necesitas. Además, cuidar de tu salud física y mental, como mediante el ejercicio regular y el control del estrés, también puede mejorar la calidad de tu sueño.

Incorporar el sueño reparador a tu rutina diaria es crucial para mantener una buena salud física, mental y sí... intestinal. Al hacer del sueño una prioridad y tomar medidas para mejorar la calidad de tu sueño, puedes mejorar tu bienestar general y llevar una vida más feliz y saludable.

Lamentablemente, todos tenemos dificultades para dormir de vez en cuando, lo que puede ser causado por una variedad de factores, como el estrés, jet lag o cambios en el horario. Nuestra última innovación, Plexus Sleep™, puede ayudarte a mejorar tu sueño al complementar los niveles naturales de melatonina de tu cuerpo, que pueden verse alterados por estos factores. Plexus Sleep ayuda a regular el ciclo de sueño-vigilia del cuerpo, lo que hace que sea más fácil quedarse dormido y permanecer dormido*.

Plexus Sleep es un suplemento dietético en un formato de gomita sabrosa y práctica, científicamente formulado para aliviar el

insomnio ocasional. Cada gomita deliciosa ofrece 5 mg de melatonina, una cantidad que se ha demostrado que es efectiva para ayudar a las personas a quedarse dormidas más rápido, permanecer dormidas por más tiempo y mejorar la calidad de sueño general. Además, cada gomita proporciona 1.7 gramos de fibra prebiótica saludable para el intestino, que ayuda a promover el crecimiento de las bacterias beneficiosas en el intestino. Con Plexus Sleep puedes disfrutar de los beneficios de un suplemento para dormir en una gomita sabrosa que no genera dependencia, lo que lo convierte en una elección fantástica para quienes tienen dificultades para tragar píldoras o prefieren una alternativa deliciosa a los suplementos para dormir tradicionales. Prueba Plexus Sleep y disfruta del sueño reparador que necesitas para sentirte renovado y rejuvenecido*.



La publicidad y promoción de los suplementos dietéticos, incluyendo a Plexus Sleep, están reguladas en los Estados Unidos. Las afirmaciones de productos que se expresan de manera incorrecta para Plexus Sleep podrían ser accidentalmente consideradas como afirmaciones de medicamentos bajo la Ley de Alimentos, Medicamentos y Cosméticos de los Estados Unidos y hacer que el producto sea un nuevo medicamento no aprobado, en lugar de un suplemento dietético. Este recurso proporciona orientación para los Embajadores de la Marca y empleados de Plexus para ayudarlos a reconocer las diferencias sutiles pero importantes y mitigar los riesgos al explicar los beneficios de Plexus Sleep.

Plexus se compromete con la promoción y la venta de nuestros productos de acuerdo con las leyes y reglamentaciones aplicables en todos los mercados en que hacemos negocios. Para ello, el Departamento de cumplimiento ha creado este recurso para ayudarte a comprender cómo promover Plexus Sleep con confianza de manera que cumpla con las normas. A continuación, encontrarás algunos ejemplos de afirmaciones inaceptables, explicaciones de por qué son problemáticas y afirmaciones aceptables que puedes hacer sobre Plexus Sleep.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de medicamentos y alimentos (FDA). Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ningún tipo de enfermedad.



QUÉ HACER

- Usa frases y palabras clave como “apoyo saludable para dormir”, “apoyo para dormir”, “apoya un descanso saludable”, “insomnio ocasional”, “sentirse renovado por la mañana”.
- Habla sobre cómo el sueño adecuado y reparador es un componente clave de la salud y felicidad.
- **Comparte este producto usando afirmaciones de producto aprobadas, como:**
 - o “Siéntete bien descansado / Siéntete más lúcido al día siguiente”.
 - o “Para el alivio del insomnio ocasional”.
 - o “Apoya los ritmos circadianos naturales / ciclo de sueño y vigilia”.
 - o “No genera dependencia”.
 - o “Te ayuda a quedarte dormido más rápido y mantenerte dormido por más tiempo”.
 - o “1.7 gramos de fibra prebiótica saludable para el intestino por gomita”.
 - o “Un mejor sueño, un mejor mañana”
 - o “Despiértate sintiéndote renovado y rejuvenecido”.



QUÉ NO HACER

- **No afirmes que los productos de Plexus pueden ser usados para tratar, curar o prevenir enfermedades o síntomas de enfermedades, incluso si no nombras la enfermedad, sino que usas términos cotidianos (en lugar de terminología médica).**
- **No uses las siguientes palabras “de alerta” o síntomas asociados con enfermedades, como:** Insomnio, trastornos del sueño (general), apnea del sueño, narcolepsia, caminar/hablar dormido, bruxismo (rechinar los dientes), síndrome de piernas inquietas, ansiedad.
- **No sugieras que Plexus Sleep puede reemplazar medicamentos recetados para trastornos del sueño.**
- **No uses testimonios sobre cómo Plexus Sleep influyó en una enfermedad que normalmente sería tratada con un medicamento o por un médico.** Las experiencias personales pueden ser increíblemente persuasivas, pero son expresiones reguladas cuando son usadas por la compañía. Sin importar cuán increíble sea la experiencia personal de alguien, podría ser una violación de las regulaciones de los Estados Unidos.

Afirmación aceptable	Afirmación inaceptable	¿Por qué es inaceptable?
<p>"He estado usando Plexus Sleep durante unas semanas y he notado una mejora significativa en mi capacidad de quedarme y permanecer dormido. La mejor parte es que me despierto sintiéndome renovado por la mañana".</p>	<p>"Estuve sufriendo con insomnio por años y nada me ayudó hasta que probé este suplemento para dormir. ¡Es una cura milagrosa!"</p>	<p>Plexus Sleep es un suplemento dietético que no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ningún tipo de enfermedad. Cualquier conexión del producto con el insomnio es una afirmación de enfermedad.</p>
<p>"Como trabajador por turnos, mi horario de sueño cambia constantemente y puede ser difícil quedarme dormido en el momento correcto. Plexus Sleep me ayudó a mejorar mi ciclo de sueño-vigilia y ahora puedo quedarme dormido más rápido y permanecer dormido por más tiempo".</p>	<p>"¡He estado usando este suplemento para dormir durante unas semanas y mi apnea del sueño ha desaparecido por completo!"</p>	<p>La apnea del sueño es un problema de salud grave que puede requerir intervención médica. Los suplementos dietéticos, como Plexus Sleep, no tienen la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ningún tipo de enfermedad.</p>
<p>"Desde hace un tiempo que lidio con el insomnio ocasional y he probado todo desde aplicaciones para dormir hasta técnicas de relajación. Plexus Sleep realmente me funcionó. Finalmente puedo dormir bien por la noche".</p>	<p>"Probé todos los tratamientos para el insomnio que existen, pero este suplemento para dormir es el único que realmente funcionó y tiene el poder para reemplazar mis medicamentos para dormir recetados".</p>	<p>Plexus Sleep es un suplemento dietético que no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ningún tipo de enfermedad. Cualquier conexión del producto con el insomnio es una afirmación de enfermedad. Además, no podemos sugerir que Plexus Sleep es un sustituto para los medicamentos recetados.</p>
<p>"Era escéptico acerca de probar Plexus Sleep, pero me alegra haberlo hecho. Me ayudó a quedarme dormido más rápido y permanecer dormido por más tiempo. Me despierto sintiéndome renovado y lleno de energía por la mañana".</p>	<p>"Sufrí de síndrome de piernas inquietas y ansiedad y este suplemento para dormir ha cambiado mi vida. Ahora puedo dormir como un bebé todas las noches".</p>	<p>El síndrome de piernas inquietas y la ansiedad son problemas de salud que pueden requerir medicamentos o intervención médica. Los suplementos dietéticos, como Plexus Sleep, no tienen la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ningún tipo de enfermedad.</p>
<p>"Dudaba en probar Plexus Sleep porque me preocupaba volverme dependiente de él. Pero después de usarlo por unas semanas, puedo decir con confianza que no genera dependencia. Puedo tomarlo según sea necesario. Lo recomiendo ampliamente para quienes estén buscando un producto efectivo para el insomnio ocasional".</p>	<p>"Rechinaba los dientes de manera crónica y este suplemento para dormir ha cambiado mi vida. Ahora puedo dormir como un bebé y no rechino los dientes todas las noches".</p>	<p>El bruxismo (rechinar los dientes) es un problema de salud que puede requerir medicamentos o intervención médica. Los suplementos dietéticos, como Plexus Sleep, no tienen la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ningún tipo de enfermedad.</p>
<p>"Estuve buscando un suplemento para dormir que no solo me ayudara a quedarme dormido más rápido, sino que también tuviera un sabor delicioso y proporcionara beneficios para la salud. Me topé con Plexus Sleep y me impresionó el sabor y el beneficio adicional de 1.7 gramos de fibra prebiótica por porción. Las gomitas tienen un sabor y textura excelentes y no tengo que preocuparme por ningún regusto desagradable. Noté una mejora significativa en la calidad de mi sueño desde que comencé a tomarlo y también siento que obtengo apoyo extra a la salud intestinal con la fibra prebiótica. Recomiendo ampliamente esta gomita de suplemento para dormir para quienes busquen una manera sabrosa y efectiva de dormir bien por la noche".</p>	<p>"He luchado con la narcolepsia por años y probé todo desde medicamentos recetados hasta cambios en el estilo de vida, pero nada parecía funcionar. Y así fue hasta que probé este suplemento para dormir. Desde que comencé a tomarlo, noté una mejora significativa en mi habilidad de mantenerme despierto y enfocado durante el día. El suplemento me ayudó a regular mi ciclo de sueño-vigilia y ya no tengo la necesidad repentina y abrumadora de dormir durante el día. También me resulta fácil quedarme dormido a la noche y me despierto sintiéndome renovado por la mañana. Recomiendo ampliamente este suplemento para quienes estén luchando con la narcolepsia".</p>	<p>La narcolepsia es un problema de salud grave que puede requerir medicamentos o intervención médica. Los suplementos dietéticos, como Plexus Sleep, no tienen la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ningún tipo de enfermedad.</p>

Los productos de Plexus® están fundados en la ciencia. Esta ciencia puede ser explicada y los productos increíblemente efectivos pueden (y deben ser) promocionados de manera que cumpla con las normas. Al seguir la guía de este recurso, estás haciendo tu parte para ayudar a Plexus a mantener su compromiso con los principios de confiabilidad y honestidad. Si alguna vez necesitas guía adicional sobre cómo seguir cumpliendo con las leyes y regulaciones aplicables, no dudes en ponerte en contacto con el Departamento de Cumplimiento a FAST@plexusworldwide.com.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de medicamentos y alimentos (FDA). Este producto no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ningún tipo de enfermedad.

Esta guía de referencia se aplica a los Estados Unidos y tal vez no sea aplicable a otros mercados.