

Sleep

DUERME MÁS RÁPIDO. DISFRUTA TU SUEÑO POR MÁS TIEMPO.*

Plexus Sleep®, apoya un ciclo de sueño y un microbioma intestinal saludable, es una gomita que te ayuda a dormir que combina melatonina, una mezcla de prebióticos y una mezcla de adaptógenos para ayudar a darle a tu cuerpo el descanso de calidad que necesita para prosperar.



El poder secreto del sueño

Una buena noche de sueño es una de las cosas más poderosas que puedes hacer por tu salud. Mientras duermes, tu cuerpo trabaja arduamente para restablecer el equilibrio: los músculos se recuperan de la actividad del día, el cerebro procesa los recuerdos y las emociones y tu reloj interno, conocido como ritmo circadiano, mantiene tu ciclo de sueño-vigilia en el buen camino. Incluso tu intestino está activo por la noche, lo que favorece la digestión, la inmunidad y el bienestar general.

Pero para muchas personas, tener un sueño verdaderamente reparador no es fácil. Los horarios ocupados y el estrés diario pueden alterar los ritmos naturales, lo que dificulta conciliar el sueño, permanecer dormido y despertarse sintiéndose renovado. Con el tiempo, la falta de sueño no solo te deja aturdido por la mañana, sino que puede afectar el estado de ánimo, la concentración, el metabolismo e incluso la salud a largo plazo.

Es por eso que el sueño de calidad no es un lujo, es una necesidad para sentirse bien y rendir al máximo.

El sueño renovador con el que alguna vez soñaste

A diferencia de muchos productos para dormir que dependen únicamente de la melatonina, Plexus Sleep adopta un enfoque más integral. Además de la melatonina, cuenta con una fibra prebiótica para el apoyo digestivo y nuestra Mezcla Tranquila, una mezcla reflexiva de ingredientes botánicos calmantes y aminoácidos diseñados para ayudarte a relajarte. Juntos, estos ingredientes funcionan a través de múltiples mecanismos de acción para apoyar un descanso verdaderamente reparador.*

La melatonina ayuda a mantener los ritmos circadianos naturales, preparando el escenario para un ciclo saludable de sueño y vigilia. Mientras tanto, la ashwagandha (una hierba adaptógena), el GABA, el extracto de bálsamo de limón y el L-triptófano trabajan juntos para calmar el cuerpo y la mente para que puedas quedarte dormido en paz y permanecer dormido durante la noche.

Al mismo tiempo, la fibra prebiótica nutre tu microbioma intestinal, promoviendo el equilibrio y el bienestar mientras duermes. Juntos, estos elementos crean una solución nocturna que te ayuda a conciliar el sueño más rápido, permanecer dormido por más tiempo y despertarte renovado.*

Beneficios principales

- Te ayuda a conciliar el sueño más rápido y a permanecer dormido por más tiempo*
- Promueve un sueño reparador y de calidad y apoya un ciclo de sueño saludable*
- Fomenta el estado de ánimo saludable y los niveles de estrés al apoyar la calidad del sueño, lo que puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional y la resiliencia*
- Mejora el estado de alerta al día siguiente ayudándote a sentirte bien descansado y listo para concentrarte y rendir al máximo*

Características principales

- 5 mg de melatonina por gomita para ayudar a regular los ciclos de sueño y vigilia, promoviendo patrones de sueño saludables y ayudando a combatir las interrupciones ocasionales del sueño por estrés, viajes u otros factores de estilo de vida*
- 1,7 gramos de fibra prebiótica FOS (fructooligosacáridos) saludable para el intestino por gomita para alimentar a las bacterias beneficiosas en el tracto digestivo, ayudando al cuerpo a equilibrar el microbioma todas las noches durante un sueño reparador y de calidad*
- Mezcla Tranquila que contiene ashwagandha, GABA, extracto de bálsamo de limón y L-triptófano, para complementar los procesos naturales de sueño de tu cuerpo al apoyar la sensación de bienestar general*
- Libre de drogas y no crea hábito para garantizar un apoyo seguro para dormir sin dependencia
- Sabor a bayas mixtas, sin azúcar

*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.

¿SABÍAS QUE?

—

Pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida durmiendo, o al menos intentándolo.¹

Ese atracón nocturno frente al TV, puede tener un costo. La investigación relaciona la televisión antes de acostarse con el insomnio, la fatiga y la mala calidad del sueño.²

Comer más fibra no solo brinda apoyo intestinal, sino que también podría ayudarte a dormir más profundamente. Un estudio encontró que las personas que consumían más fibra pasaban más tiempo en un sueño profundo y reparador.³

Se ha demostrado que la ashwagandha favorece un mejor sueño, y los participantes en un estudio clínico informaron beneficios del sueño más de dos veces mayores que un grupo de placebo.⁴

Fuentes:

1. Aminoff, Michael J. et al. "Pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida durmiendo o intentando hacerlo." *Manual de neurología clínica* 98 (2011): vii.
2. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sleep-newzzz/201905/can-binge-watching-harm-your-sleep>
3. <https://aasm.org/study-suggests-that-what-you-eat-can-influence-how-you-sleep/>
4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32540634/>

Preguntas frecuentes

¿Puedo tomar Sleep con mis otros productos Plexus®?

¡Sí! Sleep está diseñado para funcionar a la perfección con otros productos Plexus.

¿Puedo usar Sleep con mi medicamento?

Este suplemento está formulado con ingredientes limpios y nutritivos, pero siempre es una buena idea hablar con tu proveedor de atención médica o farmacéutico antes de introducir nuevos suplementos dietéticos. Pueden ayudar a garantizar que los productos se ajusten a tus necesidades únicas y a cualquier tratamiento que estés utilizando.

¿Sleep es seguro para mujeres embarazadas o lactantes?

Al igual que con cualquier vitamina o suplemento nuevo, recomendamos consultar con tu proveedor de atención médica antes de comenzar a usarlo durante el embarazo o durante la lactancia. Pueden brindar asesoramiento personalizado para garantizar que los productos sean seguros para ti y tu bebé.

¿Sleep contiene alérgenos?

Sleep no contiene ningún alérgeno alimentario común.

¿Es sin gluten ni lácteos?

Sí, esta fórmula no contiene gluten ni lácteos.



Sleep

DIRECTIONS: Adults take 1 gummy 30 – 60 minutes before bedtime. For best results, allow for more than 6 hours of sleep. For occasional and/or intermittent use only.

Supplement Facts		
Serving Size 1 Gummy		
Servings Per Container 30		
	Amount Per Serving	% DV
Calories	5	
Total Carbohydrate	2 g	1%†
Dietary Fiber	2 g	7%†
Total Sugars	0 g	†
Includes 0g Added Sugars		0%†
Prebiotic Blend	1.7 g	†
Short-chain fructooligosaccharides (FOS), oligofructose		
Tranquil Blend	78.5 mg	†
Ashwagandha root and leaf extract, gamma-amino butyric acid (GABA), L-tryptophan, lemon balm leaf extract		
Melatonin	5 mg	†
‡Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.		
†Daily Value (DV) not established.		

Other Ingredients: Purified water, blueberry fruit juice concentrate, citrus pectin, natural flavors, citric acid, tapioca starch, medium chain triglyceride (MCT) oil, malic acid, coating (coconut oil & carnauba wax), and stevia.

NOTE: Do not exceed suggested daily serving. For adult use only. As with any dietary supplement, consult your physician before use if you are pregnant, nursing, have a medical condition, or are taking medication. Consult your physician if you are experiencing long-term sleep difficulties. Melatonin may cause drowsiness. If you feel groggy, do not drive or operate machinery. Do not take with alcohol. Do not use if tamper evident seal is broken or damaged. **Keep out of reach of children. Use only as directed.** Store in a cool, dry place.

Sugar free
Gluten free, gelatin free, non-GMO and vegan
No artificial colors, flavors, sweeteners, or preservatives



INSTRUCCIONES: Adultos, tomar 1 gomita de 30 a 60 minutos antes de la hora de dormir. Para obtener mejores resultados, duerma más de 6 horas. Solo para uso ocasional y/o intermitente.

Información del suplemento		
Tamaño de la porción 1 gomita		
Porciones por envase 30		
	Cantidad por porción	% VD
Calorías	5	
Carbohidratos totales	2 g	1%‡
Fibra dietética	2 g	7%‡
Azúcares totales	0 g	†
Incluye 0 g de azúcares añadidos		0%‡
Combinación de prebióticos	1.7 g	†
Fructooligosacáridos (FOS) de cadena corta, oligofructosa		
Combinación tranquilizadora	78.5 mg	†
Extracto de raíz y hojas de ashwagandha ácido gamma-aminobutírico (GABA, por sus siglas en inglés), l-triptófano, extracto de hojas de bálsamo de limón		
Melatonina	5 mg	†
‡Los porcentajes del Valor Diario se basan en una dieta de 2,000 calorías.		
†Valor Diario (VD) no establecido.		

Otros ingredientes: Agua purifica, concentrado de jugo de arándanos, pectina cítrica, saborizantes naturales, ácido cítrico, almidón de tapioca, aceite de triglicéridos de cadena media (MCT, por sus siglas en inglés), ácido málico, cobertura (aceite de coco y cera de carnaúba) y estevia.

NOTA: No exceder la porción diaria sugerida. Solo para uso en adultos. Al igual que con cualquier suplemento dietético, consulta con tu médico antes de usarlo durante el embarazo, la lactancia o si tienes una enfermedad o tomas medicación. Consulta con tu médico si tienes dificultades a largo plazo para dormir. La melatonina puede causar somnolencia. Si te sientes atontado, no conduzcas ni operes maquinaria. No tomar junto con alcohol. No usar si el sello de seguridad está roto o dañado. **Mantener fuera del alcance de los niños. Usar solo según las instrucciones.** Guardar en un lugar fresco y seco.

Sin azúcares
Sin gluten, sin gelatina, sin OGM y vegano
Sin colorantes artificiales, saborizantes, edulcorantes ni conservantes

Sleep

Ashwagandha: Comúnmente utilizado en Ayurveda como planta rasayana (vitalizadora) para ayudar a estabilizar y revitalizar las funciones sistémicas. Contiene varios compuestos bioactivos, incluidos los glucósidos withanólidos, que se consideran responsables de sus beneficios adaptógenos y moduladores del estrés. La ashwagandha también se conoce como cereza de invierno india o ginseng indio.

Concentrado de jugo de arándano: Funciona como un agente aromatizante y colorante natural.

Ácido cítrico: Presente naturalmente en los cítricos, el ácido cítrico aporta un sabor agrio suave para complementar la dulzura.

Citrus pectin: Funciona como agente gelificante y texturizante, ayudando a formar la matriz de gel que le da a la gomita su estructura.

Recubrimiento (aceite de coco y cera de carnauba): El aceite de coco y la cera de carnauba funcionan como un sistema de recubrimiento para mejorar la calidad y apariencia del producto.

Fructooligosacáridos: Un prebiótico que se encuentra naturalmente en varias plantas como los espárragos, el trigo, las alcachofas de Jerusalén y el centeno. Está compuesto por una mezcla de oligosacáridos que consiste en glucosa unida a fructosa que no es digerible por las enzimas digestivas humanas.

GABA (ácido gamma-aminobutírico): Un neurotransmisor en el sistema nervioso central que regula la actividad cerebral. En la dieta humana, el GABA se encuentra en alimentos fermentados como el kimchi, el miso y el yogur, y se ha demostrado que la suplementación con GABA tiene beneficios potenciales para el estrés y la calidad del sueño.

L-triptófano: Un aminoácido esencial que se encuentra en varias fuentes de proteínas dietéticas que participa en la síntesis de serotonina, un neurotransmisor responsable de regular el estado de ánimo y el sueño, entre otras funciones. La ingesta de L-triptófano es importante para mantener una salud óptima, pero el cuerpo no puede producirla, por lo que debe obtenerse a través de la dieta o la suplementación.

Bálsamo de limón: Una hierba perenne con aroma a limón que se ha utilizado tradicionalmente durante más de 2,000 años por sus beneficios calmantes y relajantes generales. El bálsamo de limón contiene varios componentes bioactivos con propiedades antioxidantes, incluidos flavonoides, polifenoles (por ejemplo, ácido rosmarínico) y monoterpenos.

Ácido málico: Presente de forma natural en altas cantidades en las frutas y también se encuentra en nuestro organismo. El ácido málico aporta un ligero sabor agrio.

Aceite MCT: Los triglicéridos de cadena media (MCT) son grasas naturales compuestas por cadenas de ácidos grasos de longitud media, generalmente procedentes de cocos. Debido a su estructura única, los MCT permanecen líquidos a temperatura ambiente y se mezclan fácilmente con otros ingredientes, lo que contribuye a una textura suave y cremosa y un perfil de sabor consistente. Los MCT se utilizan a menudo para mejorar la sensación en boca y apoyar la calidad general y la estabilidad de las mezclas de batidos en polvo.

Melatonina: Pertenece a una familia de neurotransmisores y es producida principalmente por el cerebro en la glándula pineal y secretada en la sangre. Sin embargo, también se puede tomar por vía oral para ayudar a dormir. La melatonina juega un papel en la sincronización del entorno hormonal interno con el ciclo de luz-oscuridad del entorno externo y ayuda a controlar los ritmos circadianos.

Sabores naturales: Los sabores naturales son compuestos naturales que contribuyen a los perfiles de sabor únicos que se encuentran en los alimentos. Estos diversos sabores se toman de aceites esenciales, resinas, esencias o extractos.

Agua purificada: Se utiliza como coadyuvante de procesamiento y disolvente. Facilita la hidratación y disolución de otros ingredientes, asegurando una textura y uniformidad adecuadas en todo el producto.

Stevia: Una hierba perenne originaria de América del Sur que se ha utilizado durante siglos como hierba medicinal y edulcorante natural. El extracto se prepara a partir de las hojas de sabor dulce y está estandarizado al 99% de rebaudiósido A. Luego, el extracto se purifica por filtración y se cristaliza en un compuesto que generalmente es 200 veces más dulce que el azúcar de mesa y tiene cero calorías.

Almidón de tapioca: Almidón derivado de la tapioca, utilizado como aditivo alimentario con fines espesantes o estabilizadores.