



### **Toepassing van Nova Vitae Glycine 1000 mg:**

Het aangenaam zoet smakende glycine is één van de niet-essentiële aminozuren dat wordt geproduceerd in de lever.

Aangezien het een niet essentieel aminozuur is, kan je lichaam zelf dit aminozuur produceren indien je niet genoeg binnenkrijgt via je voeding.

Glycine is het kleinste aminozuur qua grootte, maar het heeft veel krachtige effecten op het lichaam en is betrokken bij verschillende biochemische reacties die helpen bij spieropbouw en de omzetting van glucose in energie.

Glycine speelt een belangrijke rol bij het handhaven van een goed functionerend centraal zenuwstelsel.

Daarnaast wordt het ook beschouwd als een van de belangrijkste neurotransmitters in het centrale zenuwstelsel, met name in de hersenstam en in het ruggenmerg.

Het nemen van een glycine supplement kan ook helpen bij de behandeling van symptomen die gepaard gaan met slaapttekort.

In een studie gepubliceerd in het tijdschrift 'Sleep and Biological Rhythms' hebben onderzoekers uitgevonden dat het nemen van een glycine supplement een betere slaapkwaliteit oplevert bij mensen die continu onbevredigende slaap ervaren.

Het nemen van 6 tot 8 gram glycine 30 minuten voor het slapen gaan, kan de kwaliteit van je slaap sterk verbeteren.

### **Samenstelling van Nova Vitae Glycine 1000 mg:**

Elke capsule bevat:

L-Glycine 1000 mg

### **Ingrediënten van Nova Vitae Glycine 1000 mg:**

L-Glycine, antioxidant: ascorbylpalmitaat (vitamine C), plantaardige cellulose (capsule).

Dit product bevat geen andere dan bovengenoemde ingrediënten.

**Gebruik van Nova Vitae Glycine 1000 mg:**

Volwassenen nemen 1 tot 3 capsules per dag voor het slapen gaan op een lege maag met wat water in tenzij anders geadviseerd door uw gezondheidsprofessional.

De aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden.

Een gezonde levensstijl en een evenwichtige en gevarieerde voeding zijn erg belangrijk. Een supplement van Nova Vitae is daarom geen vervanging van een gevarieerde voeding of een evenwichtige levensstijl maar kan wel een goede aanvulling zijn.