

MELATONIN SPRAY 1 mg / MELATONINA SPRAY 1 mg / MELATONINA SPRAY 1 mg / MÉLATONINE SPRAY 1 mg / MELATONINE SPRAY 1 mg / MELATONINA SPRAY 1 mg / MELATONIN SPRAY 1 mg

Food supplement / Complemento alimentare / Integratore alimentare / Complément alimentaire / Voedingssupplementen / Suplementy Diety / Kosttillskott Vegan / Vegano / Vegano / Végétalien / Veganistisch / Wegański / Vegansk

Melatonin contributes to the reduction of time taken to fall asleep / La melatonina contribue a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño / La melatonina contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno / La melatonine contribue à réduire le temps d'endormissement / Melatonine draagt bij tot de vermindering van de tijd die nodig is om in slaap te vallen / Melatonina pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie / Melatonin bidrar till att minska insomningstiden

RECOMMENDATION / MODO DE EMPLEO / MODALITÀ D'USO / CONSEILS D'UTILISATION / AANBEVOLEN DOSERING / INSTRUKCJA UŻYCIA / BRUKSANVISNING
EN: To reduce the time it takes to fall asleep: Take 2 sprays daily approx. 30 minutes before going to bed. The positive effect occurs when 1 mg of melatonin is taken shortly before going to bed. **ES:** Para reducir el tiempo que se tarda en conciliar el sueño: Tomar 2 pulverizaciones al día unos 30 minutos antes de acostarse. El efecto positivo se produce cuando se ingiere 1 mg de melatonina poco antes de acostarse. **IT:** Ridurre il tempo necessario per addormentarsi: Prendere 2 spruzzi al giorno circa 30 minuti prima di coricarsi. L'effetto positivo si verifica quando si ingerisce 1 mg di melatonina poco prima di andare a letto. **FR:** Réduire le temps d'endormissement: Prendre 2 pulvérisations par jour environ 30 minutes avant le coucher. L'effet positif se produit lorsque 1 mg de mélatonine est absorbé juste avant le coucher. **NL:** Om de tijd die nodig is om in slaap te vallen te verkorten: Dagelijks 2 sprays ongeveer 30 minuten voor het slapen gaan. Het positieve effect treedt op wanneer kort voor het slapen gaan 1 mg melatonine wordt ingenomen. **PL:** Aby skrócić czas potrzebny do zasypiania: Przyjmować 2 dawki aerozolu dziennie na około 30 minut przed snem. Pozytywny efekt występuje, gdy 1 mg melatoniny zostanie spożyty na krótko przed snem. **SE:** Rekommenderat intag för vuxna: 2 sprayning dagligen ca 30 minuter innan du går till sängs. Den positiva effekten uppstår när 1 mg melatonin intas strax före söngående.

DIRECTIONS / ADVERTENCIAS / AVVERTENZE / ATTENTION / ATTENTIE / OSTRZEŻENIA / WARNING

EN: The recommended dose should not be exceeded. Dietary supplements are not a substitute for a balanced and varied diet and a healthy lifestyle. Not suitable for children and minors. Store the product unopened, cool, dry and out of reach of children. We recommend that pregnant women, nursing mothers, long-term users and people taking medication consult their doctor before consumption. Do not take before operating machinery or driving. **Best before end** / Lot number: see bottom of bottle. **ES:** No exceda la cantidad de consumo recomendada. Los complementos alimenticios no sustituyen una dieta equilibrada y variada ni un estilo de vida saludable. No apto para niños y adolescentes. Mantener el producto sin abrir, fresco, seco y fuera del alcance de los niños. Recomendamos a las mujeres embarazadas, las madres lactantes, los consumidores a largo plazo y las personas que toman medicamentos consulten a su médico antes de consumirlo. No tomar antes de manejar maquinaria o conducir. **Consumir preferentemente antes del fin de** / número de lote: ver fondo de la botella. **IT:** Non superare le dosi consigliate. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e devono essere utilizzati nell'ambito di uno stile di vita sano. Non adatto ai bambini ed agli adolescenti. Conservare il prodotto in confezione integra, in luogo fresco e asciutto e fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni. Si consiglia alle donne in gravidanza, alle madri che allattano, ai consumatori a lungo termine e alle persone che assumono farmaci di consultare il proprio medico prima dell'assunzione. Non assumere prima di utilizzare macchinari o guidare. **Da consumarsi preferibilmente entro fine** / numero di lotto: vedi fondo del bottiglia. **FR:** Ne pas dépasser la quantité de consommation recommandée. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée et non plus un mode de vie sain. Ne convient pas aux enfants et aux adolescents. Conserver le produit dans son emballage intact, au frais, au sec et hors de portée des enfants. Nous recommandons aux femmes enceintes, aux femmes qui allaitent, aux personnes qui prennent des médicaments ou qui en prennent depuis longtemps de consulter leur médecin avant d'en consommer. Ne pas prendre avant d'utiliser des machines ou de conduire une voiture. **Au moins durable jusqu'à la fin** / numéro de lot : voir le fond de la bouteille. **NL:** De aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden. Voedingssupplementen zijn geen vervanging voor een evenwichtige, gevarieerde voeding en een gezonde levensstijl. Niet voor kinderen en tieners geschikt. Goed gesloten, droog en bij koude kamertemperatuur bewaren, buiten bereik van kinderen houden. Wij raden zwangere vrouwen, zogende moeders, langdurige gebruikers en mensen die medicijnen gebruiken aan hun arts te raadplegen voor gebruik. Niet innemen voordat u machines bedient of aan het verkeer deelneemt. **Ten minste houdbaar tot einde** / lotnummer: zie bodem van de fles. **PL:** Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji spożycia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i prawidłowy tryb życia jest ważny dla funkcjonowania organizmu człowieka. Nie nadaje się dla dzieci i młodzieży. Przechowywać szczelnie zamknięte, suche, w chłodnej temperaturze pokojowej i w miejscu niedostępnym dla dzieci. Zalecamy, aby kobiety w ciąży, matki karmiące, osoby długotrwale używające oraz osoby przyjmujące leki skonsultowały się z lekarzem przed spożyciem. Nie należy przyjmować przed obsługą maszyn lub prowadzeniem pojazdów. **Najlepiej przed końcem** / Numer partii: patrz spód butelki. **SE:** Rekommenderat dagligt intag bör ej överskridas. Kosttillskott ersätter inte en varierad kost utan bör kombineras med en mångsidig och balanserad kost och hälsosam livsstil. Inte lämplig för barn och ungdomar. Förvaras öppnad, sval, torr i oåtkomligt för små barn. Vi rekommenderar att gravida kvinnor, ammande mödrar, långtidsanvändare och personer som tar mediciner rådföras sin läkare innan de konsumerar. Ta inte in innan du använder maskiner eller kör bil. **Bäst före** / Batchnummer: se botten av flaskan.

INGREDIENTS / INGREDIENTES / INGREDIENTI / INGRÉDIENTS / SKLADNIKI / INGREDIENSER

EN: Water, Vegetable glycerine, Pyridoxine hydrochloride (Vitamin B6), Lavender extract (Lamiaceae Lavandula angustifolia P. Mill., Flower), Melatonin, Peppermint flavour. **ES:** Agua, Glicerina vegetal, Clorhidrato de piridoxina (Vitamina B6), Extracto de lavanda (Lamiaceae Lavandula angustifolia P. Mill., Flor), Melatonina, Aroma de menta. **IT:** Acqua, Glicerina vegetale, Piridossina cloridato (Vitamina B6), Estratto di lavanda (Lamiaceae Lavandula angustifolia P. Mill., Fiore), Melatonina, Aroma di menta piperita. **FR:** Eau, Glycérine végétale, Chlorhydrate de pyridoxine (Vitamine B6), Extrait de lavande (Lamiaceae Lavandula angustifolia P. Mill., Fleur), Mélatonine, Arôme de menthe poivrée. **NL:** Water, Plantaardige glycerine, Pyridoxinehydrochloride (Vitamine B6), Lavendelextract (Lamiaceae Lavandula angustifolia P. Mill., Bloem), Melatonine, Peppermintaroma. **PL:** Woda, Gliceryna roślinna, Chlorowodorek pirydoksyny (Witamina B6), Ekstrakt z lawendy (Lamiaceae Lavandula angustifolia P. Mill., Kwiat), Melatonina, Aromat mięty pieprzowej. **SE:** Vatten, Vegetabiliskt glycerin, Pyridoxinhydroklorid (Vitamin B6), Lavendelextrakt (Lavandula angustifolia P. Mill., Blomma), Melatonin, Pepparmintaroma.

NUTRITIONAL INFORMATION / INFORMACION NUTRICIONAL / INFORMAZIONI NUTRIZIONALI / INFORMATION NUTRITIONNELLE / VOEDINGSWAARDE INFORMATIE / INFORMACJA ODŻYWCZA / NÄRINGSINFORMATION

per/por/per/par/per/na/per	2 Sprays/Pulverizaciones/Spruzzi/Pulvérisations/Sprays/Dawki aerozolu/Sprayning*	NRV**
Vitamin B6 / Vitamina B6 / Vitamina B6 / Vitamine B6 / Vitamine B6 / Witamina B6 / Vitamin B6	4,2 mg	300 %
Lavender Extract / Extracto de lavanda / Estratto di lavanda / Extrait de lavande / Lavendelextract / Ekstrakt z lawendy / Lavendelextrakt	2,0 mg	/
Melatonin / Melatonina / Melatonina / Mélatonine / Melatonine / Melatonina / Melatonin	1,0 mg	/

* Recommended daily dose, Dosis diaria recomendada, Dose giornaliera raccomandata, Posologie quotidienne recommandée, Aanbevolen dagelijkse dosering, Zalecana dzienna dawka, Rekommenderad daglig dos / ** Percentage of reference quantity according to regulation (EU) no. 1169/2011 per daily dose (NRV/Nutrient Reference Value), Porcentaje de la cantidad de referencia con arreglo al reglamento (UE) no. 1169/2011 por dosis diaria (VRN/Valor de Referencia de Nutrientes), Percentuale del valore di riferimento giornaliero di cui al regolamento (UE) n. 1169/2011 (VNR/Valori Nutritivi di Riferimento), Pourcentage de la quantité de référence au titre du règlement (UE) no. 1169/2011 par posologie quotidienne recommandée (VNR/ Valeurs Nutritionnelles de Référence), Percentage referentiehoeveelheid volgens VO (EU) Nr. 1169/2011 per dagelijkse dosis (WVR/Voedingswaarde referenties), Percent wartości referencyjnych składników odżywczych zgodnie z rozporządzeniem (UE) NR. 1169/2011 na dzienną dawkę (RWS/Referencyjnych Wartości Spożycia), Procentuell andel av referenskvantiteten enligt förordning (EU) nr 1169/2011 per daglig dos (DRI/Dagligt referensintag)