



# Sov gott orka mer!

Mer än var femte svensk har problem med sömnen! I Pukkas sortiment av teer och kosttillskott finns nu två produkter speciellt framtagna för att vakna pigg och full av kraft med hjälp av naturens egna örter!



## Night Time te – bästa sängfösaren

Kombinationen av krossad havre blomma, lugnande lavendel, silkeslen söt lime och magisk valeriana, bäddar för en vilsam sömn. Night time te är perfekt att njuta av en stund innan läggdags för dig som behöver komma ner i varv innan huvudet ligger på kudden.

Night Time te innehåller bland annat havregräsblomma, lakritsrot, kamomill, lavendel, tulsi, valerianarot, ca 45 kr/20 påsar, hos dagligvaruhandel, hälsofackhandel, utvalda on-linebutiker.



## Night Time kosttillskott - stöd för en god sömn

Night Time är ett kosttillskott i Pukkas serie Power of Organic Wellbeing som bland annat innehåller valeriana och ashwaganda. Ta två kapslar en halvtimme innan läggdags så slipper du ligga och räkna får!

Night Time kosttillskott innehåller bland annat läkeörten valeriana, ashwaganda, gotu kola, bhringaraj och fänkål, ca 195 kr/60 kapslar, hos hälsofackhandel och utvalda on-linebutiker.

**PSST!** Boka redan nu in den 31 mars klockan 8.30 för pressevent med örtexperten och grundaren av Pukka, Sebastian Pole som tillsammans med matkratören Josefine Jäger presenterar hur ekologiska örter kan stärka vår hälsa. Separat inbjudan kommer!

**PUKKA**

## Lilla sovskolan

För att vara glad och orka med en aktiv livsstil behöver vi sova, äta ordentligt och motionera regelbundet. Varsågod, här får du sju knep för bättre sömn och piggare vardag!

- \* Ät efter din dygnsrytm – anpassa måltiderna efter vad som förväntas av dig under dagen. Glöm inte mellanmålen, ät inte försent på kvällen och undvik alkohol, kaffe och tobak.
- \* Motionera och träna regelbundet, men inte för sent på kvällen.
- \* Unna dig regelbunden avslappning med yoga, meditation och andningsövningar.
- \* Om du har möjlighet, ta en tupplur mitt på dagen så sjunker stresshormonerna, du blir pigg och effektiv och du förebygger dippar bättre under dagen.
- \* Ha fasta rutiner – gå och lägg dig vid ungefär samma tid varje kväll, ge dig tid att sova, vädra sovrummet och undvik att sitta framför datorn precis innan läggdags – låt sovrummet vara en jobbfrizon.
- \* Ta ett varmt bad! Du blir lättare trött och kroppen kan återhämta sig.
- \* Kall om fötterna? Varma ullstrumpor hjälper dig att sova bättre.

*Pukka vill hjälpa människor att leva ett hälsosamt och balanserat liv. Kunskapen bakom produkterna bygger på ayurveda som är en flera tusen år gammal holistisk läkekonst från Indien. Pukka har i sitt sortiment ekologiska kosttillskott i en serie som går under namnet Power of Organic Wellbeing samt ett brett och populärt sortiment av ekologiska teer.*

För högupplösta bilder, mer information och produktprover kontakta [press@biofood.se](mailto:press@biofood.se)

