

## SOV GOTT OCH VAKNA PIGG OCH UTVILAD!

**En av fem svenskar sover dåligt. Med Pukkas örtte och kosttillskott speciellt framtagna för att främja en god natts sömn kan du vakna utvilad och redo för en ny dag.**

Med lugnande örter som valeriana, ashwagandha och lavendel bidrar Pukkas Night Time te och kosttillskott till snabbt insomnande och djupare sömn. Ta kosttillskottet innan läggdags med en rogivande kopp te och du förbereder kroppen för en vilsam skönhetsömn och vaknar pigg och full av energi!

Lagom till internationella sömndagen den 16 mars lanseras Pukka sitt Night Time kosttillskott i ny fin design.

### 5 TIPS FÖR EN GOD NATTS SÖMN

1. Varva ner före läggdags. En rogivande kopp te kan hjälpa dig att komma ner i varv.
2. Meditera eller träna yoga dagligen för att lugna sinnet.
3. Undvik starkt ljus, skärmar och blått ljus på kvällen. Det inkluderar din mobil!
4. Undvik koffein sent på kvällen.
5. Träna 30 minuter per dag för att lindra spänningar och stress.

Källa: PukkaHerbs.com

**Alla Pukkas produkter är ekologiska och certifierade med den banbrytande certifieringen Fair for Life som är den högsta standarden inom rättvis och etisk handel.**



#### PUKKA NIGHT TIME KOSTTILLSKOTT

En lugnande ekologisk blandning av örter som ashwagandha och valeriana som hjälper dig att vila, koppla av, somna och vakna utvilad. Ta två kapslar en halvtimme innan läggdags så slipper du ligga och räkna får!

*Rekommenderat pris är 99 kr/30 kps, 179 kr/60kps tillgänglig i hälsofackhandeln.*



#### PUKKA NIGHT TIME TE

Kombinationen av havregränsblomma, valeriana, lavendel och kamomill bäddar för en rofylld sömn. Verkar avslappnande, lättar på spänningar och är perfekt att njuta av en stund innan läggdags för dig som behöver komma ner i varv innan huvudet ligger på kudden.

*Rekommenderat pris är 45 kr, tillgänglig i hälso- och dagligvaruhandeln.*

**För mer information, bilder och beställning av smakprover vänligen kontakta Pukkas PR-kontakt i Sverige:**

Sofia Karstensson, tel: 0704 49 75 15, e-post: [pukka@biofood.se](mailto:pukka@biofood.se)

#### OM PUKKA

Pukka skapar ekologiska teer och kosttillskott som är sprängfyllda med det absolut bästa naturen har att erbjuda för att locka fram glädje och hjälpa människor att leva ett hälsosamt och balanserat liv. Pukka betyder äkta och detta är kärnan i allt som företaget gör. Från ekologiska och rättvisemärkta örter till att Pukka ger 1 % av sin omsättning till att stödja miljöorganisationer.

PSST! Du vet väl att du kan följa Pukka på sociala medier - för inspiration, nyheter och uppdateringar:

Instagram: [@pukkasverige](https://www.instagram.com/pukkasverige) Facebook: "pukkasverige" Hemsida: [pukkaherbs.se](http://pukkaherbs.se)