

NA 502 / 1

# SLEEP 'n RESTORE™

DIETARY SUPPLEMENT

- *Promote Normal Sleep Patterns with Melatonin and Valerian\**
- *Wake Up Refreshed with Powerful Antioxidants\**

20 TABLETS

This comprehensive nighttime formula helps promote a more restful, deeper sleep while supporting your body's natural restoration processes. The combination of Melatonin & Valerian helps promote normal sleep patterns\*. While our powerful antioxidant formula provides your resting body with the fighting power it needs to restore and protect its cells from damage developed due to poor diets and busy lifestyles.\*

This formula takes advantage of the natural restorative events that occur while we sleep such as free radical removal and increases in growth hormones. **Sleep N Restore™** will help maintain your youthful body and energy\*. You won't have that groggy feeling the next morning. **With Sleep N Restore™** you wake up refreshed and ready to tackle the day.

- Melatonin and sleep naturally increase growth hormone levels\*
- Valerian promotes a natural quality of sleep\*
- Studies show that Vitamin E protects our bodies from oxidative damage induced by our daily activities\*

NA 502 / 1

# スリープリストア™

メラトニン  
栄養補助食品

- メラトニンとバレリアンで正常な睡眠パターンを促進する\*
- 強力抗酸化剤で目覚めすっきり\*

20 粒入り

この総合夜間用処方、人体が持つ自然な回復機能をサポートしながらより安らかで深い眠りにつけるようにしてくれます。メラトニンとバレリアンの組み合わせは、正常な睡眠パターンを促します\*。そして強力な抗酸化剤が眠っている体に攻撃力を与え、食生活の乱れや忙しい生活習慣によるダメージから細胞を回復させて保護します\*。

本処方はフリーラジカルの除去や成長ホルモンの増量など、寝ている間に発揮する自然回復力を利用しています。スリープリストア™ は若い体とエネルギーを維持させます\*。翌朝、疲れた気分で目覚めるようなことはもうありません。スリープリストア™ があれば朝の目覚めがすっきりで、1 日を元気に過ごすことができます。

- メラトニンと睡眠が成長ホルモン値を自然に上昇させます\*
- バレリアンが自然な睡眠を促します\*
- ビタミンEが、毎日の生活で誘発される酸化によるダメージから体を守ります\*

NA 502 / 2

# SLEEP 'n RESTORE™

**Directions :** Take 1 tablet before bedtime.

## Supplement Facts

Serving Size 1 Tablet

Amount Per Serving	% Daily Value	
Vitamin E (as d-Alpha Tocopheryl Succinate)	30 IU	100 %
Calcium (as Calcium Carbonate)	72 mg	7 %
Melatonin	3 mg	*
Valerian Root (Valeric Acids 0.8%)	100 mg	*
Glutamine	800 mg	*
Grape Seed Extract	25 mg	*

\*Daily Value Not Established

**Other Ingredients:** Cellulose, Stearic Acid, Silica, Cellulose Gum, Magnesium Stearate.

\*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent disease.

Tamper Evident Packaging. Tablets are sealed in blisters.

Store in a cool, dry place. Keep out of reach of children.

NA 502 / 2

# スリープリストア™

メラトニン

**使用方法 :** 就寝前に1粒お召し上がりください。

## 成分表示

1回量: 1粒

1粒中の成分	対1日摂取量比 %	
ビタミンE (琥珀酸 d-アルファトコフェリルとして)	30 IU	100 %
カルシウム (炭酸カルシウムとして)	72 mg	7 %
メラトニン	3 mg	*
バレリアン根 (バレリン酸 0.8%)	100 mg	*
グルタミン	800 mg	*
グレープシード抽出物	25 mg	*

\*1日摂取量は定められていません。

**その他の成分 :** セルロース、ステアリン酸、シリカ、セルロースガム、ステアリン酸マグネシウム。

\*印の文章はFDA (食品医薬品管理局) の承認を受けていません。本製品はいかなる病気をも診断、治療、治癒もしくは予防するためのものではありません。

いたずら防止包装。錠剤はPTP包装されています。

低温で乾燥した場所に保管。子供の手の届かない場所に保管。

NA 502 / 3 (package insert)

# SLEEP 'n RESTORE™

(Package Insert)

## Having occasional sleeplessness?

Sleep experts recommend 8 hours of sleep per night for adults to function properly. Yet 63 % of American adults experience sleeplessness at least a few nights per week. Reports show that more than 50% of Americans are not getting enough sleep.

## Why you may be having occasional sleeplessness:

- Worrying about sleep or pressuring yourself to sleep can keep you from sleeping
- Caffeine, Alcohol, Smoking, Heavy Meals, Stress and Physical Activity can interfere with your body's sleep mechanisms
- Usual life stresses can keep you awake at night
- Lack of physical activity
- Tension at home or work
- A new job or deadline pressures at work
- Young children
- Major events in your life

## How to develop normal sleep patterns:

It is Important to develop a routine, go to bed at the same time every night and awake at the same time every morning. This helps your body create a healthy sleep pattern.

Exercise or light physical activity can also help you to sleep more

NA 502 / 3 (同封説明)

# スリープリストア™

メラトニン(同封説明書)

## 不定期に不眠になることはありませんか？

睡眠の専門家は、体の機能を正常に保つために成人で 1 日 8 時間の睡眠をとることを推奨しています。しかし成人アメリカ人の 63 % は、少なくとも週 2、3 日不眠に見舞われています。レポートによると、アメリカ人の 50%以上が十分な睡眠をとれていません。

## なぜ不定期に不眠になるのか：

- 眠ることを心配したり、眠るように自分にプレッシャーをかけることは、睡眠の妨げになります
- カフェイン、アルコール、喫煙、食べ過ぎ、ストレス及び身体活動などは、体の睡眠機構（睡眠の仕組み）を妨害します
- 通常的生活ストレスが、夜中に目を覚まさせる
- 運動不足（身体活動不足）
- 家庭もしくは職場での緊張
- 新しい仕事や仕事の締め切りによるプレッシャー
- 若い子供
- 人生における大きな出来事

## 正常な睡眠パターンをつくる方法：

毎晩同じ時間にベッドに入り、毎朝同じ時間に起きるという日課をつくる。 そうすると、健康的な睡眠パターンを体に覚えこませることができる。

restfully. Be sure not to exercise too close to bedtime as your body temperature rises and you will not be able to get it low enough to relax and fall asleep. Be sure to relax your body, a hot shower or bath will help.

A healthy diet, exercise and sleep is essential to your total well-being.

### **What is SLEEP'n RESTORE?**

A dietary supplement to help aid & assist in obtaining a restful sleep while supporting your body's natural restoration process.\*

When you go to sleep, your body goes to work. During sleep, the body replaces old cells with new ones and reenergizes organs and muscles. This allows you to function at your best during the day.

### **When do you take SLEEP'n RESTORE?**

Take one tablet in the evening before bedtime to help induce a restful sleep. This product has no long term side effects. So you may use as needed.

### **How will I feel in the morning?**

You won't have that groggy feeling the next morning. The powerful antioxidants in Sleep N Restore™ help you wake up refreshed and ready to tackle the day.

**Adequate sleep is crucial to keeping yourself functioning at peak performance levels, mentally and physically**

運動や軽く体を動かすと、より安らかな眠りにつくことができる。しかし、就寝直前に運動をするのは避けましょう；体温が上昇してしまい、リラックスして眠りにつくのに必要な体温まで下げることができなくなります。熱いシャワーやお風呂に入ったりして、体をリラックスさせるようにしましょう。

健康的な食事、運動および睡眠は、総合的な健康のために必要です。

### **スリープリストアって何？**

体が持つ自然な回復機能をサポートしながら安眠を促す、栄養補助食品です。\*

あなたが寝ている時、あなたの体は働いています。睡眠中、体は古い細胞を新しい細胞に交換して臓器や筋肉を再活性させるのです。そうすることにより日中、体の機能を最高な状態に保てるのです。

### **いつスリープリストアを使用するの？**

安眠を促すため、就寝前に 1 粒お飲みください。本製品は長期間にわたる副作用がないため、必要なだけ使用することができます。

### **朝どんな気分になるのでしょうか？**

翌朝に疲れを残すことはありません。スリープリストア™ に含まれる強力な抗酸化剤が、さわやかな目覚めと 1 日の活力を与えてくれます。

**体の機能を心身共にベストな状態に保つためには、適切な睡眠が重要となります。**