

A TIENS Párnának köszönhetően búcsút mondhattam a hátpanaszaimnak: A párna kifejezetten úgy van kialakítva, hogy tökéletes alátámasztást biztosítson a gerinc nyaki szakaszának. A könnyű és puha gyapjúnak köszönhetően a párna megőrzi eredeti alakját. A különleges gyapjú rugalmas tulajdonságainak hála a párna erősen megtámasztja a nyakat, csökkentve ezáltal a nyakcsigolyákra nehezedő nyomást. Így alvás közben kevésbé éri a nyakat a gravitáció okozta terhelés.

Az üreges pamutgolyóknak köszönhetően a párna ellenáll a nedvességnek, illetve könnyen mosható és szárítható. A pamutgolyók megakadályozzák a kellemetlen szagok kialakulását, valamint csökkentik a por okozta allergiás kockázatot is.

A TIENS egyedi termékei a mágneses mező, az infravörös fény és a negatív ionok kombinációjával jótékony hatással lehetnek a megfelelő sejtműködésre, és javíthatják a sejtek oxigénellátását. Ezáltal az emberi test biológiai mágneses mezője egyensúlyba kerülhet, így enyhül a fáradtság érzet, illetve pozitívan változik az alvás hossza és minősége. Így a test természetes méregtelenítő ciklusa zavartalanul működhet, amely hozzájárul az egész szervezet kiegyensúlyozott működéséhez.

Mennyi alvásra van szükségem?

A szükséges alvásmennyiséget számos tényező, köztük az életkor is befolyásolja.

Korcsoport	Ajánlott alvással töltött óra
Újszülött (0–3 hónapos kor)	14–17 óra
Csecsemő (4–11 hónapos kor)	12–15 óra
Kisgyermek (1–2 éves kor)	11–14 óra
Óvodáskorú (3–5 éves kor)	10–13 óra
Iskolás (6–13 éves kor)	9–11 óra
Tinédzser (14–17 éves kor)	8–10 óra
Fiatalfelnőtt (18–25 éves kor)	7–9 óra
Felnőtt (26–64 éves kor)	7–9 óra
Időskorú felnőtt (65 év felett)	7–8 óra

További információ:

Bíró Anna
8☆ szintű független vezető tanácsadó
www.TiensDebrecen.hu
4025 Debrecen, Széchenyi u. 23.
Telefon: (+36) 70 / 422 83 44
E-mail: info@tiensdebrecen.hu

TIENS Hungary Kft.
1082 Budapest, Futó u. 31-33.
Tel: +36 1 268 1313
E-mail: tiens@tiens.hu
www.tiens.hu

Jó éjszakát!



*Aludjon jól és mélyen,
ébredjen frissen és üdén!*



Az alvás elengedhetetlen

Az alvástól megnyugszom és feltöltődök a hosszú és dolgozó napok után. Az agy így könnyebben feldolgozza az aznap érkezett rengeteg információt, és segít elraktározni az emlékeket. A testnek a regenerációhoz és a méregtelenítéshez is szüksége van alvásra, de ilyenkor nő az izom, értékes hormonok termelődnek, és a szövetek is gyorsabban gyógyulnak. Az alvás hatással van az érzelmekre, a reakciókra és az általános jó közérzetre. Egy kiadós éjszakai alvást követően az ember tisztábban gondolkodik, gyorsabban reagál, és még a hangulata is jobb.

Az alváshiány köztudottan növeli a magas vérnyomás és a szívbetegségek kialakulásának esélyét. De nem csak az alvás hossza számít. Az alvás minősége is rendkívül fontos. Mire van szükség a mély, békés alváshoz? Nagyon lényeges az alvási környezet: Én például mindent kivittem a hálószobámból, ami zavarhatna a nyugodt alvásban (a hangos, fényes dolgokat, a TV-t és a számítógépet is). Ezenkívül igyekszem hűvösen tartani a hálószoba hőmérsékletét.

TIENS – a békés alvásért

Már el sem tudom képzelni, milyen lehet TIENS Matrac, TIENS Párna és TIENS Paplan nélkül. Ezek a termékek alapjaiban változtatták meg és javították az életminőségemet.

Teljesen más érzés igazán kipihenten ébredni. Sokkal energikusabb és aktívabb vagyok.

Miből készülnek?

A TIENS Paplan Lukens-rostot tartalmaz, amely egy újfajta funkcionális poliészterrost. Ez hosszú ideig képes megőrizni a meleget, és javítja a vérkeringést. A selyemszál antiszeptikus hatású, ráadásul puha és gyengéd a bőrhöz.

A TIENS Energiacsillag a TIENS által szabadalmaztatott termék, amely megtalálható a Párnában és a Matracban is. A csillag anionokat bocsát ki, valamint távoli infravörös mágneses mezőt hoz létre a környezetében.

Mindez a körülöttem lévő levegő minőségét is javíthatja, alvás közben pedig finoman mágneses energiával tölti fel a testemet, amitől javulhat a vérkeringés, csökkenhet a fáradtságérzet és egyensúlyba kerül a szervezet.

