

您可能會重復閱讀該單張，請保存好直到您全部用完該產品。

**Good Sleep III 好睡眠 III** 支持緩解睡眠不良以及相關的 2 組以上下列症狀：

- ◆難於入睡，早醒 ◆睡眠少 ◆煩躁不安 ◆口、唇及喉嚨干燥，容易口渴

**好睡眠 III (Good Sleep III) 使用指南：**

適用成人。睡覺前 1-1.5 小時服用 1-4 粒膠囊。從 1 粒膠囊開始，逐漸增加劑量直到有明顯效果。

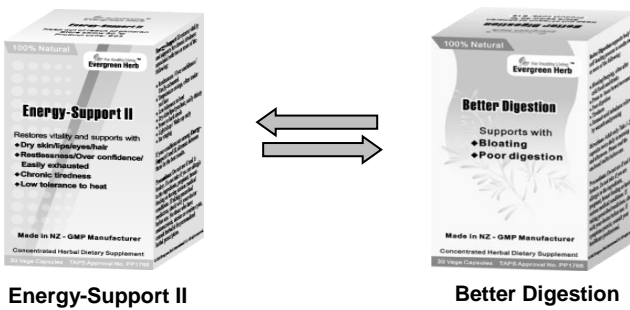
**服用日程：** 1-2 個月，然后休息 1 個月。如有必要，再開始新的療程。

如果症狀介於**好睡眠 I (Good Sleep I)**，**好睡眠 II (Good Sleep II)** 和**好睡眠 III (Good Sleep III)**之間：



交替使用上述 3 種產品，每種各 5 天。重復這個循環 2 個月，然后休息 1 個月。如有必要再開始新的療程。如果有消化不良、腹脹、便溏，應先服用**脾復優 (Better Digestion)**。

完成好睡眠組方綜合方案后，要保持良好的睡眠質量使用下列方案：



交替使用**能量 II (Energy-Support II)** (7 天) 和**脾復優 (Better Digestion)** (2 天)。重復這個循環 1-2 個月，然后休息 1-2 個月。如有必要再開始新的療程。

**特別注意事項：**

- 不要與鎮靜藥物同用。

**日常保健提示：**

- 晚上睡覺前，做 15 分鐘放鬆散步。

免責聲明：本單頁內容以提供消費者產品信息為目的，不是要取代由醫生提供給個人的醫療診斷、處方、預防及治療服務。如症狀持續，請尋求醫生諮詢。