



AUDINOX
LIFE

SLEEP +

Individueller Schlafgehörschutz

ENDLICH IN RUHE SCHLAFEN

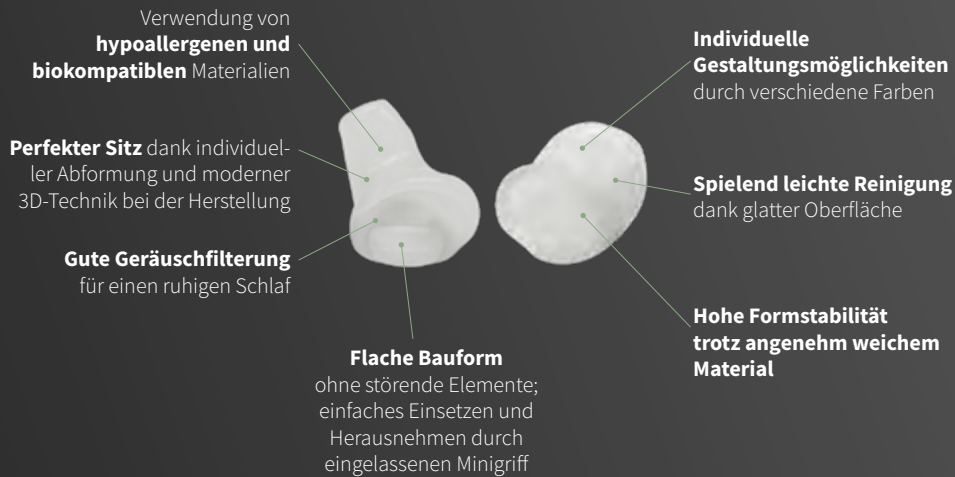
EIN GUTER SCHLAFRHYTHMUS UND NACHTRUHE SIND SEHR WICHTIG, UM DEN ENERGIESPEICHER AUFZUTANKEN, UND ESSENZIELL FÜR DIE KÖRPERLICHE UND SEELISCHE GESUNDHEIT.

Schnarchende Partner*innen, Umgebungslärm, hellhörige Gebäude – die Gründe für nächtliche Unruhe sind zahlreich und berauben uns der dringend benötigten Erholung. Wer den Tag voller Energie und ausgeruht starten möchte, kommt nicht umhin, sich einen geschützten Rückzugsort zu schaffen.

Ohne eine aufwändige räumliche Umgestaltung ist dies jedoch oft kaum möglich. Einfacher und preiswerter ist ein auf Sie angepasster Gehörschutz, der ohne zu stören für die nötige Ruhe und Entspannung sorgt. Unsere Lösung **SLEEP+** erfüllt diese Voraussetzungen perfekt und hilft Ihnen, endlich wieder in Ruhe zu schlafen und neue Energie zu tanken.

www.audinox.de

Variabel und vielseitig



Material

Das Material hat eine Härte von **25/40 Shore** und sitzt somit angenehm weich im Ohr. Die Farbkacheln dienen einer groben Orientierung und können im fertigen Produkt abweichen. Weitere Farben auf Anfrage.



Checkliste für **gesunden Schlaf**

Ruhige Umgebung schaffen.
Wenn das nicht möglich ist, hilft ein passender Schlafgehörschutz



Körperliche Bewegung
über den Tag, um sich auszupowern

Kommen Sie **eine Stunde vor dem Schlafen** zur Ruhe



Versuchen Sie, einen festen **Schlafrhythmus** zu finden

Alkohol, Kaffee und Tee sollten abends vermieden werden



Schweres Essen sollte abends vermieden werden

Verzichten Sie im Bett auf Ihr **Smartphone**

