

Perspirex

protección contra el sudor

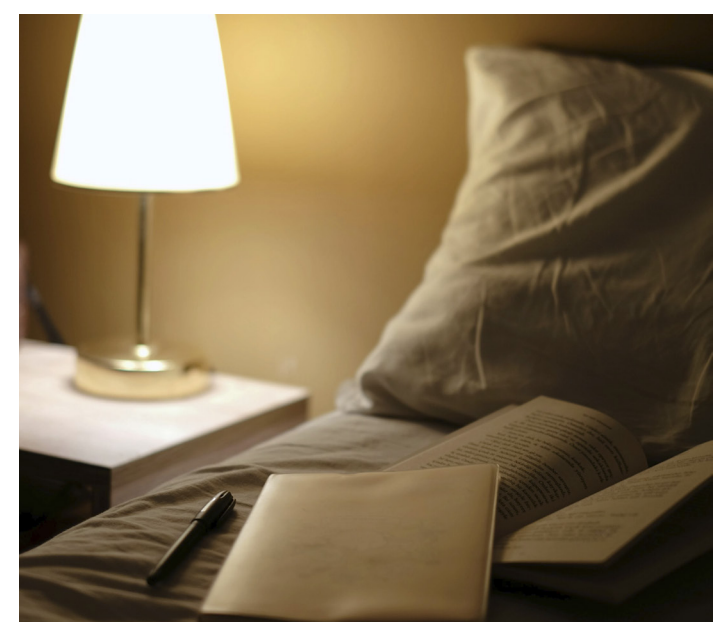


CHECK LIST

para manejar el sudor nocturno y mejorar tu descanso

Ajusta tu entorno de sueño

- ✓ Manten la habitación fresca (usa ventilador o aire acondicionado)
- ✓ Usa sábanas y pijamas de algodón o lino
- ✓ Evita mantas pesadas y exceso de capas



Cuida tus hábitos antes de dormir

- ✓ Evita comidas picantes en la noche
- ✓ Limita alcohol y cafeína
- ✓ Practica técnicas de relajación (respiración, meditación)

Apóyate en un antitranspirante de alta eficacia

- ✓ Prueba aplicar Perspirex antes de dormir para ayudar a reducir la sudoración nocturna.
- ✓ Úsalo siguiendo las instrucciones para potenciar sus beneficios.



Consulta al especialista si notas:

- Sudores intensos y recurrentes
- Pérdida de peso sin explicación
- Fatiga extrema o malestar constante