



SOMNOBLUE: MANUAL DE INSTRUCCIONES

PROTECCIÓN COMPLETA

La iluminación en casa contiene luz azul. Somnoblue filtra esta luz desde todas direcciones. Úsalo antes de ir a dormir. Esto te ayuda a relajarte más rápido y prolonga la producción natural de la hormona nocturna melatonina.

PARA UN MEJOR SUEÑO, ENFOQUE Y SALUD

Mejora la efectividad de tu ritual de sueño y contribuye a un ritmo de sueño/vigilia más saludable. El uso consistente condiciona tu cerebro para caer en un sueño profundo más rápidamente, lo que te permite despertar más descansado y enérgico.

SOMNOBLUE TAMBIÉN PARA TRABAJADORES DE TURNOS

Somnoblue mejora la efectividad del ritual de sueño al darle la señal al cerebro de que 'es de noche, hora de dormir'. Un metaanálisis reciente de 2021 publicado en Chronobiology International (Hester et al., 2021) muestra que las gafas naranjas pueden contribuir a un mejor sueño para el personal de turnos.



PROTECCIÓN COMPLETA DESDE TODAS DIRECCIONES

USA ESTAS GAFAS DE 1 A 2 HORAS ANTES DE DORMIR

A diferencia de otras gafas anti-luz azul, debes usar las gafas Somnoblue aproximadamente una a dos horas antes de ir a dormir. Usa nuestras gafas de dormir por la noche antes de acostarte, y no durante todo el día. **Sin embargo, ten en cuenta que nunca debes usarlas mientras trabajas o conduces.**

EXPERIMENTA EL FILTRO DE LUZ AZUL DEL 99,9%+

Los bloqueadores de luz azul claros solo filtran alrededor del 10% del espectro de luz azul/verde. Mientras los lentes sean amarillentos o claros y no cierren completamente por arriba, permitirán pasar la mayor parte de esta luz que suprime el sueño.

FILTRA LA LUZ AZUL DESDE TODAS DIRECCIONES

Especialmente la luz azul (artificial) que viene desde arriba tiene un gran efecto en nuestro reloj biológico. Las gafas de dormir Somnoblue cierran completamente y te protegen contra la luz azul desde todas direcciones.

CIE 1976 L*,a*,b* col: L*= 63.96 a*= 58.42 b*= 106.55

American National Standard [ANSI Z80.3-2015]

Δp%= 100.00%

P%= 100.00%

Photochromic= 0.00

UV400= 0.00

Spectrum Data:

780	91.38	775	91.50	770	91.59	765	91.89	760	92.24	755	92.46	750	92.29	745	92.03
740	91.37	735	91.37	730	92.14	725	93.48	720	93.72	715	93.72	710	93.83	705	94.01
700	94.07	695	94.07	690	94.06	685	94.22	680	94.29	675	94.22	670	93.84	665	93.74
660	93.77	655	92.95	650	92.37	645	92.23	640	92.48	635	92.37	630	92.12	625	91.64
620	91.31	615	91.03	610	90.03	605	87.95	600	84.91	595	80.30	590	74.00	585	65.56
580	55.83	575	45.79	570	36.24	565	28.31	560	22.27	555	17.62	550	13.75	545	10.15
540	6.80	535	4.06	530	2.19	525	1.24	520	0.97	515	0.67	510	0.29	505	0.24
500	0.19	495	0.14	490	0.13	485	0.11	480	0.10	475	0.10	470	0.10	465	0.12
460	0.12	455	0.14	450	0.11	445	0.13	440	0.16	435	0.21	430	0.28	425	0.37
420	0.45	415	0.46	410	0.36	405	0.19	400	0.17	395	0.01	390	0.01	385	0.01
380	0.02	375	0.03	370	0.03	365	0.01	360	0.01	355	0.01	350	0.00	345	0.00
340	0.00	335	0.00	330	0.00	325	0.00	320	0.00	315	0.00	310	0.00	305	0.00
300	0.00	295	0.00	290	0.00	285	0.00	280	0.00						

Blue light wavelengths [450 to 495 nm]

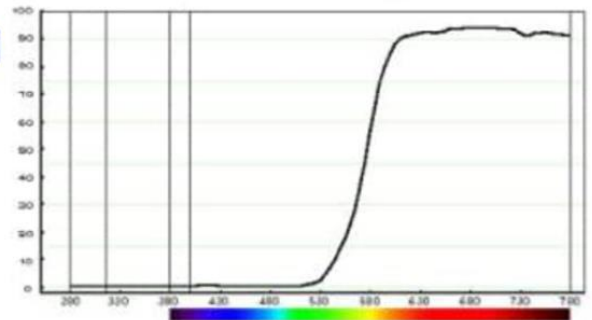
Main effect on sleep and circadian rhythms [420 to 530 nm]

CIE 1931 XYZ

somno blue



lens: 1



Dimensiones: Somnoblue 3 Plus

- Diámetro de los lentes (60 mm): La anchura del lente (en mm) medida desde el puente.
- Anchura del puente (25 mm): El espacio sobre la nariz entre los lentes.
- Longitud de las patillas (125 mm): La longitud de las patillas de las gafas.
- Anchura total de las gafas (140 mm): La anchura total de las gafas.

somno blue



Usali da 1 a
2 ore prima
di coricarti



PROTEGE TUS OJOS EN TODAS LAS DIRECCIONES

Las células oculares sensibles a la luz azul que afectan tu sueño se encuentran en la periferia de tu campo de visión (esto quiere decir que la luz que entra a tus ojos por los lados es importante).
Nuestras gafas para dormir te protegen de la luz que viene en todas las direcciones.



No use estas gafas mientras duermes. Quítelas cuando haya apagado las luces del dormitorio.



No utilice estas gafas como gafas de seguridad.



Estas gafas también pueden ser útiles para personas que tienen problemas para conciliar el sueño y para aquellas que padecen el Síndrome de la Fase del Sueño Retrasada.



No use estas gafas mientras participa en el tráfico.