

By reducing carb cravings (to be used with a low carb diet + physical activity)/en réduisant les envies de glucides (à utiliser avec un régime faible en calories et de l'activité physique)

Manufactured for/Fabriqué pour :  
General Nutrition Centres Company  
6299 Airport Road, Mississauga, ON L4V 1N3  
Customer Service Toll Free Number :  
1-888-462-2548  
Service aux consommateurs sans frais  
Internet : www.gnc.com/cs

SIZE  
GROSSEUR



CODE 265423

**THIS PACKAGE IS SEALED FOR SAFETY. DO NOT USE IF SAFETY SEAL IS BROKEN OR MISSING.**  
**CET EMBALLAGE EST SCELLÉ POUR VOTRE SÉCURITÉ. NE PAS UTILISER SI LE SCEAU DE SÉCURITÉ EST BRISÉ OU MANQUANT.**

**RECOMMENDED DOSE:** Adults: For use as a sleep aid, take 1-2 capsules 30-45 minutes before bedtime. For weight management\*, take 3 capsules, 3 times daily 30 minutes before a meal, and consult a health care practitioner for use beyond 12 weeks. For healthy mood balance, relief of symptoms of fibromyalgia, and migraine prophylaxis, take 1 capsule, 3 times daily with meals. To minimize the risk of gastrointestinal side effects, start dosing at 1 capsule 2 times per day and slowly increase to effective dose over 2 week period. For healthy mood balance, use for a minimum of 1 week to see beneficial effects. For relief of fibromyalgia symptoms, use for a minimum of 2 weeks to see beneficial effects. For migraine prophylaxis, use for a minimum of 2-3 weeks to see beneficial effects. Consult a health care practitioner for use beyond 1 year.

**DOSE RECOMMANDÉE :** Adultes : Pour utilisation comme aide-sommeil, prenez 1 à 2 capsules de 30 à 45 minutes avant le coucher. Pour la gestion du poids\*, prenez 3 capsules 3 fois par jour 30 minutes avant un repas, et consultez un praticien de la santé pour une utilisation au-delà de 12 semaines. Pour l'équilibre de l'humeur saine, le soulagement des symptômes de la fibromyalgie et la prophylaxie des migraines, prenez 1 capsule 3 fois par jour avec un repas. Pour réduire au minimum le risque d'effets secondaires gastro-intestinaux, commencez avec une dose de 1 capsule 2 fois par jour et augmentez graduellement à la dose efficace pendant une période de 2 semaines. Pour l'équilibre de l'humeur, utilisez pendant un minimum de 1 semaine pour constater les effets bénéfiques. Pour le soulagement des symptômes de la fibromyalgie, utilisez pendant un minimum de 2 semaines pour constater les effets bénéfiques. Pour la prophylaxie des migraines, utilisez pendant un minimum de 2 à 3 semaines pour constater les effets bénéfiques. Consultez un praticien de la santé pour une utilisation au-delà d'un an.

**MEDICINAL INGREDIENTS:**

**INGRÉDIENTS MÉDICINAUX :**

L-5-Hydroxytryptophan/L-5-hydroxytryptophane (*Griffonia simplicifolia*, Seed/graine) ..... 100 mg

**PER CAPSULE:**

**PAR CAPSULE :**

100 mg

**NON-MEDICINAL INGREDIENTS:** Hypromellose, Rice Flour. **INGRÉDIENTS NON MÉDICINAUX :** Hypromellose, farine de riz.

**CAUTION(S):** Consult a health care practitioner if sleeplessness persists continuously for more than 3 weeks, or if symptoms persist or worsen. Consult a health care practitioner prior to use if you are pregnant or breastfeeding, or if you are taking carbidopa or drugs/supplements with serotonergic activity. These may include but are not limited to: L-Tryptophan, S-adenosylmethionine (SAME), St. John's Wort, antidepressants, pain killers, over the counter cough and cold medication containing dextromethorphan, anti-nausea medication, and anti-migraine medication. Some people may experience diarrhea, nausea, vomiting, abdominal pain, and/or drowsiness. Exercise caution if operating heavy machinery, driving a motor vehicle, or involved in activities requiring mental alertness. Discontinue use and consult a health care practitioner if you show signs of weakness, oral ulcers, or abdominal pain accompanied by severe muscle pain, or if you experience skin changes.

**PRÉCAUTION(S) :** Consultez un praticien de la santé si l'insomnie persiste continuellement ou-delà de 3 semaines ou si les symptômes persistent ou s'aggravent. Consultez un praticien de la santé avant d'utiliser si vous êtes enceinte ou allaitez, ou si vous prenez du carbidopa ou des médicaments/compléments à activité sérotonergique. Ces produits comprennent, parmi d'autres, le L-tryptophane, la S-Adénosylméthionine (SAME), le millepertuis, des antidépresseurs, des médicaments antidouleur, des médicaments en vente libre contenant du dextrométhorphan contre la toux et le rhume et des médicaments contre les nausées et les migraines. Certaines personnes pourraient éprouver de la diarrhée, des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales et/ou de la somnolence. Faites preuve de prudence si vous opérez de la machinerie lourde, conduisez un véhicule motorisé ou êtes impliqué dans des activités qui requièrent de la vigilance. Cessez d'utiliser et consultez un praticien de la santé si vous ressentez de la faiblesse, des ulcères oraux ou des douleurs abdominales en conjonction avec de la douleur musculaire sévère, ou si vous présentez des changements au niveau de la peau.

**CONTRA-INDICATION(S):** Do not use if you have scleroderma. **CONTRE-INDICATION(S) :** Ne pas utiliser si vous souffrez de sclérodémie.

**STORE IN A COOL, DRY PLACE. KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN./GARDER DANS UN ENDROIT FRAIS ET SEC, HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.**

1047

GNC

# 5-HTP

100 mg

Helps to promote healthy mood balance

Used as a sleep aid

Aide à favoriser un bon équilibre de l'humeur

Utilisé comme aide-sommeil

NPN 80007913

60 VEGETARIAN CAPSULES VÉGÉTARIENNES