Informacja prasowa

Warszawa, 10 maja 2021

**Masz w domu nastolatka? Pomóż mu wyrobić zdrowe nawyki do wykorzystania w nauce i czasie wolnym! Sama też skorzystasz z poniższych porad**

**Chociaż doba ma dla każdego z nas 24 godziny i wszyscy chcemy wykorzystać je jak najlepiej, często zdarza się, że najbardziej zajęty plan dnia miewają właśnie nastolatkowie. Dlaczego? Ponieważ muszą pogodzić szkołę i prace domowe z uprawianiem swoich hobby oraz kontaktami z rówieśnikami (w tym wieku wszystko bywa jednakowo ważne!). W obecnej rzeczywistości realizacja tych potrzeb może być dla niektórych trudna ze względu na ograniczone możliwości spotkań na żywo czy rozwijania zainteresowań. Warto zatem, byś wiedziała, jak wesprzeć nastolatka w zachowaniu zdrowej równowagi i dobrego samopoczucia na co dzień.**

**Po pierwsze – wygospodarujcie miejsce na pracę i na wypoczynek**

Dobrym i niezwykle ważnym krokiem na początek jest pomoc nastolatkowi w wyznaczeniu sobie wyraźnego podziału, gdzie się pracuje, a gdzie regeneruje. Tym bardziej, że rok szkolny dobiega powoli końca i coraz trudniej jest skupić się, kiedy za oknem piękna pogoda. W dodatku, większość młodych ludzi ma do dyspozycji jeden pokój – a nierzadko dzieli go z rodzeństwem. Jak zatem zorganizować takie pomieszczenie? Warto, by biurko było ustawione w oświetlonym miejscu i sąsiadowało np. z półkami na książki. Łóżko powinno być możliwie daleko od strefy pracy – tak, by właśnie rozgraniczyć sferę relaksu i sferę wysiłku. Brzmi banalnie? Możliwe, ale zachowanie higieny nauki i wypoczynku może pozytywnie wpłynąć na motywację nastolatka, a rytuał sprzątania biurka po skończeniu odrabiania lekcji stanie się pewnie jego ulubionym elementem popołudnia.

Wyrobienie sobie odpowiedniego rytmu i nawet drobnych rytuałów (jak właśnie sprzątanie biurka na kolejny dzień) pomoże zachować równowagę, która przez dotychczasową, zdalną naukę może być teraz szczególnie zachwiana.

**Po drugie – nie zapominaj o podstawach**

Do utrzymania koncentracji podczas nauki, a także podczas regeneracji, niezbędne jest prawidłowe nawodnienie organizmu. Dotyczy to wszystkich – i nastolatków, i dorosłych! Woda pełni bowiem szereg funkcji w naszym ciele – zaczynając od udziału w termoregulacji, przez transport tlenu, po wsparcie funkcji poznawczych, w tym koncentracji właśnie. Co ciekawe, wodę też trzeba umieć pić. Powinniśmy sięgać po nią w małych ilościach, ale często – w ten sposób lepiej się nawadniamy. Dobrze jest nauczyć tego nastolatka. Jeżeli wyrobi sobie pozytywny nawyk regularnego picia wody za młodu, ułatwi mu to także zachowanie dobrego samopoczucia w przyszłości.

Jaki jest najprostszy sposób, aby pamiętać o piciu wody? Warto mieć butelkę wody zawsze przy sobie – na przykład postawić ją na biurku, by sięgać po nią, ilekroć sobie o niej przypomnimy. Doskonale w tym przypadku sprawdzi się nowość od Nestlé Pure Life – butelka o pojemności 1 L, która jest niezwykle poręczna i ma wygodny „dzióbek” do picia, ale przede wszystkim – stanie się sprzymierzeńcem każdego zabieganego nastolatka (a także dorosłego!) w wyrabianiu zdrowych nawyków. Dlaczego? Nowy format Nestlé Pure Life zmieści się zarówno do młodzieżowego plecaka, torby sportowej, jaki i modnej torebki. Kolorowe, wyraziste etykiety przypominają: „#Weź Łyka!”. Co więcej, można dobrać je na każdą okazję. Maraton nauki? Gier? Seriali? – na każdy wariant znajdzie się etykieta.

**Po trzecie – aktywność**

Jeżeli do tej pory w Twojej rodzinie nie było nawyku codziennej aktywności fizycznej, zdecydowanie warto to zmienić. To szczególnie ważne w przypadku młodych osób, których ciało wciąż się rozwija. Warto rozważyć zapisanie nastolatka na sportowe zajęcia grupowe, można też zaangażować młodzież w rodzinne aktywności. Regularne treningi mogą bowiem istotnie poprawić samopoczucie i podnieść poziom energii w organizmie. Co ciekawe, im więcej się ruszamy, tym więcej chcemy się ruszać. Nasze ciało przyzwyczaja się do tego, co dla niego dobre – zobaczysz, że z czasem Twój organizm sam zacznie dopominać się o codzienną dawkę ruchu, a pociechy będą częściej pytać, kiedy znowu wybierzecie się na wspólną przechadzkę lub wycieczkę rowerową. Wiosenno-letnia pogoda zdecydowanie do tego zachęca!

Bardzo ważne jest picie odpowiednio dużej ilości wody przy wysiłku fizycznym – dla całej rodziny. Zauważ, że dzieci, a szczególnie nastolatkowie, są w ciągłym ruchu i często niespecjalnie pamiętają o przerwie na uzupełnienie płynów. Czy to podczas zabawy, czy treningu koszykówki albo tańca – warto przypominać im stale o kwestii nawodnienia i konsekwentnie im wpajać (dosłownie!) prawidłowe nawyki w tym zakresie. Pilnuj, by zawsze miały ze sobą butelkę wody, na przykład Nestlé Pure Life o pojemności 1 L, z której mogą komfortowo korzystać przez pierwszą połowę dnia, a na drugą – wziąć sobie kolejną. Pamiętaj – przeciętny nastolatek powinien dostarczać swojemu organizmowi nawet 2,5 L wody dziennie z różnych źródeł.

**Po czwarte – dobre odżywianie to dobre samopoczucie**

O konieczności dbania o dobrze zbilansowaną dietę, pełną warzyw, owoców i pełnowartościowych produktów, czytasz zapewne po raz kolejny. Zapewniamy, że nie ostatni! Nic jednak dziwnego. Nikt nie powtarzałby uparcie tej zasady, gdyby nie była ona tak prawdziwa i ważna. A jeżeli do tej pory kwestie odżywiania wyglądały u Ciebie i Twojej rodziny różnie (co ma prawo zdarzyć się każdemu), tym bardziej spróbujcie zmienić swoje przyzwyczajenia w tym zakresie. Postawcie sobie wyzwanie, że przez dwa tygodnie będziecie uwzględniać w codziennym menu więcej warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i świeżych, a do każdego posiłku, zamiast po słodzony napój, sięgniecie po wodę (ma za mało „smaku”? niech będzie z cytryną). Jeżeli Wasze samopoczucie się poprawi, a poziom energii się podniesie, to znaczy, że absolutnie było warto.

**Po piąte – zdrowy duch jest równie ważny**

Wbrew pozorom łatwo o tym zapomnieć, tym bardziej, kiedy jest się nastolatkiem próbującym pogodzić oczekiwania szkoły, przyjaciół i swoje własne. Tymczasem trzeba pamiętać, że zdrowie psychiczne jest nierozerwalnie związane z tym fizycznym. Rodzinny spacer to świetny rytuał zakończenia pracy i nauki, a rozpoczęcia czasu wypoczynku przez każdego z domowników. Teraz, kiedy dni są coraz dłuższe, dużo łatwiej będzie Wam wyjść jeszcze przed zachodem słońca, by złapać ostatnie leniwe słoneczne promienie.

Zbliżają się też wakacje – warto zatem zatroszczyć się o zorganizowanie naszemu dziecku atrakcyjnych dla niego form wypoczynku, które pomogą mu porządnie się zregenerować. Warto pomyśleć na przykład o spędzeniu czasu na łonie natury, gdzie nasz nastolatek będzie mógł zaangażować się zarówno w aktywność fizyczną, ale także wyciszyć i nabrać sił na kolejny rok szkolny, spotkania ze znajomymi czy zajęcia pozalekcyjne.

**O Nestlé**

Nestlé w Polsce jest wiodącą firmą w obszarze żywienia, zdrowia i dobrego samopoczucia z portfolio blisko 1600 produktów i prawie 70 marek, w tym m.in.: NESCAFĒ, WINIARY, GERBER, PRINCESSA, KIT KAT, LION, NESQUIK, NAŁĘCZOWIANKA oraz PURINA. Nestlé działa na polskim rynku od ponad 25 lat. Firma zatrudnia aktualnie 5500 pracowników w 8 lokalizacjach.

**O Nestlé Waters na świecie**

Numer 1 na świecie w produkcji wody butelkowanej. Firma prowadzi swoją działalność produkcyjną w 30 krajach, posiada 87 zakładów i zatrudnia blisko 28 tys. pracowników. W portfolio Nestlé Waters znajduje się 48 unikatowych marek (od naturalnych wód mineralnych po wody stołowe), włączając w to markę Nestlé Pure Life, wodę Acqua Panna, wody gazowane Perrier i S.Pellegrino oraz rozlewaną w Polsce Nałęczowiankę. Poprzez te marki Nestlé Waters zachęca całe rodziny do picia większej ilości wody oraz napojów na bazie naturalnych składników, współpracuje z lokalnymi społecznościami, by chronić wspólne zasoby wodne, a także opracowuje kompleksowe rozwiązania w zakresie opakowań z tworzyw sztucznych, w celu zmniejszenia wpływu na środowisko.

**O Nestlé Pure Life**

Nestlé Pure Life to wysokiej jakości woda źródlana wydobywana jest z głębokiego na 100 metrów, w pełni chronionego źródła Dąb, położonego w słynącej z ekologicznej czystości otulinie Kazimierskiego Parku Narodowego na Lubelszczyźnie. Dzięki rygorystycznemu i wieloetapowemu systemowi kontroli produkcji, Nestlé Pure Life zachowuje swoją pierwotną, krystaliczną czystość oraz spełnia surowe normy jakości i bezpieczeństwa – od momentu wydobycia, aż do otwarcia butelki. Woda źródlana Nestlé Pure Life może być przeznaczona do picia przez całą rodzinę. Posiada pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka w żywieniu dzieci powyżej 1 r.ż. oraz kobiet w ciąży i karmiących piersią. Nestlé Pure Life realizuje swoją misję dostarczania zdrowego nawodnienia dla całej rodziny, oferując różnorodne formaty odpowiadające na różne potrzeby.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kontakt:** |  |  |  |
| Joanna Purzycka | Tel.: +48 600 040 402 | joanna.purzycka@pl.nestle.com  |