Informacja prasowa

Warszawa, 23 czerwca 2021

**Olimpijskie samopoczucie nawet podczas upałów? Otylia Jędrzejczak zdradza swoje sposoby!**

Otylia Jędrzejczak, pływaczka olimpijska, założycielka fundacji i mama, doskonale wie, jak utrzymać całą rodzinę w dobrej formie. Dba o zapewnienie młodszym domownikom ruchu, właściwego nawodnienia (szczególnie istotnego w upalne dni) i odpowiedniej diety. Jak to robi? Poznaj sekrety polskiej mistrzyni!

Zdrowy styl życia jest ważny – szczególnie wtedy, gdy wychowuje się w domu małą mistrzynię lub małego mistrza. Na pewno już wiele razy przekonałaś się, że żeby wpoić im zdrowe nawyki, potrzeba niemało wysiłku. Od tego akurat nie ma wakacji (chociaż te szkolne właśnie się zaczynają). Pamiętaj, że na wybory dzieci najsilniej wpływa to, jaki przykład dają dorośli. Dlatego, jeśli chcesz, żeby Twoje dziecko polubiło się ze zdrowym stylem życia, najpierw sama musisz się do niego przekonać. Jesteś na to gotowa? Jeśli tak, to już połowa sukcesu. Teraz druga połowa, którą najlepiej zacząć od…

**Zacznij od dobrego nawodnienia**

To temat, który nawet dziś, w dobie rosnącej świadomości na temat zdrowego stylu życia, bywa często bagatelizowany i podejmowany jedynie wtedy, gdy temperatura za oknem zaczyna się od trójki z przodu. Niesłusznie! Woda bierze udział we wszystkich podstawowych procesach w naszym organizmie (a to dzieje się przecież niezależnie od pogody) i nie sposób przecenić roli nawodnienia w prawidłowym rozwoju psychofizycznym dziecka czy w funkcjonowaniu dorosłego. Już niewielki deficyt wody może negatywnie wpływać na koncentrację czy wywoływać uczucie zmęczenia. Otylia Jędrzejczak coś o tym wie – w końcu woda to jej żywioł!

– *Dobre nawodnienie to podstawa – nie tylko w trakcie treningu. Jednocześnie to coś, o czym w zwykłym, codziennym biegu łatwo zapomnieć. Ja zawsze noszę przy sobie wodę i ten sam nawyk chcę wpajać swoim dzieciom. Staramy się pamiętać o piciu wody tuż po przebudzeniu i na pół godziny przed jedzeniem, a także robimy przerwy na picie podczas ćwiczeń czy zabawy. Jak wiadomo, dziecko prędzej zainteresuje się tym, co ciekawe i kolorowe. Dlatego żeby zachęcić je do sięgania po wodę, możemy podsunąć mu przyciągającą uwagę butelkę* – dzieli się swoimi sposobami i zachęca Otylia Jędrzejczak, ambasadorka wody źródlanej Nestlé Pure Life.

Warto pamiętać, że pojawienie się pragnienia to sygnał, że wody w organizmie już jest za mało. Dlatego należy pić ją często, małymi łykami i nie dopuszczać do tego, żeby pojawiło się uczucie pragnienia.

**Nie zapominaj o odżywianiu**

Znasz powiedzenie: „jesteś tym, co jesz”? Sposób odżywiania to niezwykle ważny element zdrowego stylu życia. Wiemy o tym coraz więcej i coraz chętniej eksperymentujemy w kuchni – ale niezależnie od tego, jakie mamy preferencje smakowe czy światopoglądowe, na talerzu powinniśmy się trzymać kilku podstawowych zasad. Im wcześniej przyzwyczaimy do nich młodszych domowników, tym bardziej ułatwimy im trzymanie prawidłowej diety w przyszłości.

– *Staram się zachęcać dzieci do prawidłowych wyborów żywieniowych od małego. Dbam o to, by w moim domowym menu było mniej soli, cukru, a więcej warzyw, strączków, orzechów i nasion. Uczymy dzieci właściwych nawyków, pokazując, że żywienie ma wpływ na nasze samopoczucie oraz jak ważny jest sport, czyli aktywność fizyczna. W codziennym życiu oczywiście zamiast słodzonych napojów sięgamy po wodę. Te wszystkie zmiany i nawyki nie wymagają wiele, a robią ogromną różnicę* – wyjaśnia Otylia.

Skorzystaj z faktu, że w gorące, letnie dni ochota na ciężkostrawne dania zazwyczaj jest znacznie mniejsza. To idealny moment, by podawać całej rodzinie lekkie potrawy, pełne zdrowych warzyw i owoców – i rozkochać ich w takiej kuchni już na dobre!

**Postaw na ruch**

Ruch to trzeci zawodnik na podium dbania o zdrowy styl życia. Jeśli jest regularny, zmniejsza – i to znacząco! – ryzyko wystąpienia wielu chorób, w tym chorób serca czy osteoporozy. Pełni też ważną rolę w utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej. To ważne, by zachęcać dzieci do aktywności fizycznej już od najmłodszych lat, bo wtedy z większym prawdopodobieństwem wyrosną na aktywnych – i zdrowych – dorosłych.

– *Warto rozwijać w dziecku talent i pasję do sportu, nie zapominając jednak, że ćwiczenia powinny mu sprawiać przede wszystkim radość i satysfakcję. Treningi potrafią być wymagające i czasochłonne – trzeba uważać, żeby ambicje rodzica nie przyćmiły potrzeb dziecka. O wiele ważniejszy od osiągnięć jest właśnie zdrowy, codzienny ruch, a po nim równie istotna regeneracja. Pamiętajmy też, żeby na trening koniecznie spakować dziecku butelkę wody – podczas wysiłku organizm naszego małego mistrza traci jej więcej –* tłumaczy Otylia Jędrzejczak.

Teraz, gdy pogoda za oknem rozpieszcza słońcem (i to z nawiązką), wspólne wyjście na basen lub nawet szybki spacer po parku w poszukiwaniu kurtyn wodnych wydają się być opcją idealną na rodzinne popołudnie.

**Wspólna misja**

Otylia Jędrzejczak współpracuje z marką wody źródlanej Nestlé Pure Life, by wspólnie edukować, jak ważne dla zachowania dobrej formy i samopoczucia jest odpowiednie nawodnienie.

*– Od lat działam na rzecz promocji zdrowego stylu życia i wierzę, że dobre samopoczucie i mistrzowska forma to efekt nie tylko treningów, ale – przede wszystkim – stylu życia i codziennych wyborów. Dokładnie te wartości popularyzuje Nestlé Pure Life. Jestem przekonana, że razem z marką będziemy mogli dotrzeć do szerokiego grona rodziców i młodzieży, i że dzięki naszym działaniom, ich nawyki zmienią się na lepsze* – wyjaśnia Otylia Jędrzejczak.

Nestlé Pure Life to marka wysokiej jakości wody źródlanej, która realizuje swoją misję dostarczania zdrowego nawodnienia dla całej rodziny, oferując różnorodne formaty odpowiadające na różne potrzeby. Oprócz dużego, rodzinnego wariantu 1,5 L, w portfolio marki znaleźć można także warianty dla dzieci – wodę w butelkach o pojemności 0,33 L i 0,5 L z etykietami zachęcającymi do tropienia zwierząt w ich naturalnym środowisku i różnokolorowymi zakrętkami z „dzióbkiem”, ułatwiającymi najmłodszym picie. Dodatkowo marka oferuje także nowość dla nastolatków – butelkę o pojemności 1 L ze sportową zakrętką, która zmieści się do torebki lub plecaka, a pasujące do młodzieżowego lifestyle’u etykiety z #WeźŁyka przypominają o zdrowym nawyku nawadniania się w każdej sytuacji. Co ważne, woda źródlana Nestlé Pure Life otrzymała pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka w żywieniu dzieci powyżej 1. roku życia oraz kobiet w ciąży i karmiących piersią.

**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  |