**Pełnia energii jesienią? Ten zdrowy nawyk poprawi Ci samopoczucie w nadchodzącym sezonie**

**Ze względu na niskie temperatury, jesienią i zimą pijemy mniej. To błąd, ponieważ dobre nawodnienie organizmu poprawia samopoczucie, kondycję skóry, układ nerwowy, zwiększa także odporność. Jesień to dobry moment na wprowadzenie zdrowych nawyków do codziennej rutyny. Jak sprawić, żeby były one jednocześnie zdrowe i przyjemne?**

Wzmożone pragnienie towarzyszy nam najczęściej latem. Wysokie temperatury sprawiają, że ciało bezapelacyjnie domaga się nawodnienia i wtedy o nim pamiętamy. Dostarczanie odpowiedniej ilości wody jest ważne nie tylko w krytycznych momentach, ale przez cały rok. Odwodnienie organizmu może nieść ze sobą wiele niepożądanych skutków. Niedobór płynów objawia się najczęściej złym samopoczuciem, sennością, brakiem koncentracji, a także utratą jędrności skóry. Picie wody powinno być naszą codzienną rutyną, jednak w okresie jesienno-zimowym, ze względu na niskie temperatury często niechętnie sięgamy po napoje.

**Co warto pić jesienią – przydatne wskazówki**

Często zdarza się, że o piciu wody przypominamy sobie raz czy dwa razy w ciągu dnia lub całkowicie o nim zapominamy. Nawyk regularnego nawadniania pomaga z tym walczyć i można go wyrobić w stosunkowo krótkim czasie.

**Herbata dobra na wszystko.** W okresie jesienno-zimowym to ciepłe napoje spożywamy najchętniej - nic tak nie poprawia nastroju, jak ciepła i aromatyczna herbata. Nie zawsze jednak mamy czas i możliwość na jej przygotowanie. Herbaty wymagają odpowiedniego zaparzenia w określonej temperaturze. Czy możemy ominąć te procedury? Dzięki butelkom wielokrotnego użytku ulubione napoje możemy mieć zawsze pod ręką - w drodze do pracy, szkoły, w dłuższej podróży, czy na spacerze. Waterdrop stworzył kubki termiczne z materiałów najwyższej jakości, które pozwalają na utrzymanie gorąca nawet przez 6 godzin.

**Herbata w kostkach.** Alternatywą dla powszechnie dostępnych herbat są Microtea, których smakiem możemy cieszyć się gdziekolwiek chcemy. Stworzono je z naturalnych składników, bez dodatków i substancji słodzących. Szeroki asortyment pozwala na odkrycie nowych, zaskakujących połączeń smakowych. Wśród dostępnych smaków znaleźć możemy m.in. GREEN OASIS - to połączenie trawy cytrynowej i zielonej herbaty, GOLDEN ASSAM – pyszny smak czarnej herbaty i miodu, WHITE BLOSSOM, biała herbata, borówka i kwiat lipy, a dla miłośników nieoczywistych połączeń – ROYAL ROOIBOS, czyli kojące nuty rooibos i honeybush ze smakiem karmelu. Każda kostka Microtea rozpuszcza się w 400-600 ml gorącej wody (zalecana temperatura to 60 stopni C) - bez mieszania i zaparzania. To doskonałe rozwiązanie dla osób, które szukają urozmaicenia smaków. Microtea są odpowiednie zarówno dla dorosłych jak i dzieci.

Szacuje się, że dorosła osoba powinna pić około 2-2,5 litra płynów dziennie. Picie samej wody jest jednak dla wielu nie lada wyzwaniem. Szczególnie w przypadkach, gdy przyzwyczailiśmy ciało do smakowych napojów. W odejściu od złych nawyków pomocne mogą okazać się świeże lub mrożone owoce i zioła, np. mięta czy bazylia, które nadadzą delikatny smak naszej wodzie.

**Woda w zasięgu wzroku.** Trzymanie napojów na widoku to zdrowy nawyk, który ułatwi nam nawadnianie się przez cały dzień. Sięgniemy po nią automatycznie, niezależnie od tego, czy jesteśmy spragnieni – to naprawdę działa!

**Przerwa na...wodę!** Dodatkowo warto wyznaczyć przerwy na picie wody w ciągu dnia. Mogą w tym pomóc na przykład aplikacje na smartfony, które sprawiają, że pamiętanie o piciu wody jest bardziej przystępne i przyjemniejsze. Aplikacja analizuje nasze postępy i motywuje nas w postaci wyników .... oczywiście jeżeli nie zapomnimy ich wpisać.

**Jeśli nie woda to co?** Należy pamiętać, że oprócz napojów, jedzenie warzyw i owoców jest również źródłem nawodnienia. Zawarte w nich bogate składniki odżywcze są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Do najlepiej nawadniających owoców, należą m.in. arbuz, grejpfrut i melon, a z warzyw warto wybierać ogórki, szpinak, brokuł czy pomidory – każdy z nich w swoim składzie ma ponad 90% wody, a dodatkowo są źródłem witamin.

Odpowiednie nawodnienie wymaga wypracowania codziennych, zdrowych nawyków. Szczególnie warto o nich pamiętać w okresie, kiedy nasz organizm jest narażony na niekorzystne czynniki zewnętrze. Przyniosą widoczne korzyści już po kilku dniach w postaci lepszego samopoczucia i zdrowszego wyglądu skóry.

Kontakt dla mediów:

**Katarzyna Czarnecka-Żołnierczuk**

k.zolnierczuk@planetpartners.pl

+48 690 014 588