

## Chwila przerwy z Pistacjami HELIO Natura

By uprzyjemnić czas spędzany w domu i znaleźć równowagę pomiędzy pracą, odrabianiem lekcji ze swoimi pociechami a czasem wolnym, warto zrobić sobie chwilę przerwy... i zadbać o dobre samopoczucie z HELIO ☺

Długotrwałe narażenie na stres prowadzi do przemęczenia i osłabienia układu odpornościowego, dlatego jak twierdzą specjaliści z Instytutu Żywności i Żywienia, warto raz dziennie jeść garść orzechów, najlepiej niesolonych<sup>1</sup> - Pistacji prażonych bez dodatku soli HELIO Natura, gdyż to **pomoże nam się odstresować, ukoji nerwy, poprawi samopoczucie...**

Pistacje HELIO Natura są cennym źródłem witaminy E, miedzi i cynku, które chronią komórki przed stresem oksydacyjnym. Zawierają też ważne dla naszego układu nerwowego minerały - **magnez, potas** oraz **witaminy B1 i B6**. Ponadto, pistacje mają także inne wartościowe składniki, m.in. fosfor, żelazo, foliany, białko czy błonnik.



Co ważne, w przeciwieństwie do popularnych na rynku pistacji, **Pistacje HELIO Natura NIE ZAWIERAJĄ w swoim składzie soli**, dzięki czemu wyróżniają się niską zawartością sodu, co sprzyja utrzymaniu ciśnienia krwi na prawidłowym poziomie.

**Pistacje prażone bez soli, tłuszczu i konserwantów** od HELIO Natura to naturalnie zdrowa i smaczna przekąska, **która w chwilach przerwy pomoże nam się zrelaksować i poprawi nasze samopoczucie**, ale także uzupełni codzienną dietę w niezbędne minerały i witaminy. Dlatego zadbajmy o swoje zdrowie i podarujmy sobie kilka chwil prawdziwego odpoczynku w domowym zaciszu w towarzystwie zdrowej przekąski HELIO Natura ;-)  
#wszystkobędziedobrze !

---

<sup>1</sup> „Nastroje a żywienie”, prof. dr hab. nauk farm. M. Schlegel-Zawadzka, [dieta.mp.pl/zasady/77447,nastroje-a-zywienie](http://dieta.mp.pl/zasady/77447,nastroje-a-zywienie)