

Halo jesień! Pora zadbać o formę z HELIO!

Załóż sportowe buty, zabierz ze sobą zdrowe przekąski HELIO Natura i wybierz się na jesienny trening lub spacer, by naładować baterie i zadbać o formę!

Jesień to najpiękniejsza pora roku, dlatego warto doceniać i łapać ostatnie ciepłe promienie słońca, spędzając jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu! Pierwsze liście już spadają, więc chwyć ulubione bakalie HELIO w dłoń lub wrzuć do plecaka i ruszaj na trening w jesiennym plenerze.

Bieg, szybki marsz, jazda na rowerze... bez względu na to, jaką formę aktywności wybierzesz, **postaw na minimum pół godzinny trening dziennie**, który zaleca Światowa Organizacja Zdrowia. **Ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, to bowiem jedna z najprostszych form profilaktyki chorób cywilizacyjnych.** Według specjalisty medycyny sportowej z WUM, regularna aktywność fizyczna jest jednym z podstawowych sposobów leczenia zalecanych m.in. w celu obniżenia ciśnienia krwi i poprawy funkcji układu krążenia¹. By zachować zdrowie i dobrą kondycję, wykorzystuj więc każdą okazję na trening lub po prostu idź na spacer, bo jesień to nie zawsze szaruga i deszcz, ale też kolorowe liście, ciepłe promienie słońca, świeże i rześkie powietrze...

Trening w jesiennym plenerze będzie jeszcze bardziej udany, gdy zabierzesz ze sobą naturalnie zdrowe przekąski HELIO Natura, które nie tylko poprawią Ci nastrój i pomogą naładować baterie, ale też zadbają o Twoje zdrowie! Bo według Piramidy Zdrowego Żywienia, równie ważny jak codzienny wysiłek fizyczny, jest

¹ Na podst. <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news,77652,badanie-64-proc-polakow-aktywnych-fizycznie-cwicza-glownie-dla-zdrowia.html> z dn. 26.09.2019

także sposób odżywiania się, a zdrowe bakalie bez konserwantów HELIO Natura to doskonałe fit przekąski, które uzupełnią codzienną dietę w cenne witaminy i składniki mineralne. Ponadto, produkty HELIO Natura wyróżniają się niską zawartością sodu, pomogą więc utrzymać odpowiednie ciśnienie krwi. **Podczas jesiennego treningu świetnie sprawdzą się m.in. Morele i Figi suszone HELIO Natura**, które zawierają potas i wapń – pierwiastki niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania mięśni. Ponadto, niesiarkowane, pełnowartościowe Morele suszone HELIO Natura to także źródło witaminy C, która szybko zwalcza zmęczenie oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego – i to zarówno w trakcie, jak i po intensywnych ćwiczeniach fizycznych. Dla aktywnie trenujących niezastąpione będą również **Daktyle Deglet Nour HELIO Natura**, które pomogą szybko zregenerować siły i będą świetnym zastrzykiem naturalnej energii, podobnie jak **Jackfruit suszony** - nowa przekąska w linii HELIO Natura szybko poprawi nastrój i zapewni smakowitą motywację do dalszych aktywności na świeżym powietrzu.

Już 30- minutowy trening, wykonywany regularnie, przyniesie ogromne korzyści zdrowotne - pomoże zadbać o dobrą kondycję i naładuje nas pozytywną energią na nową porę roku. Ćwiczenia fizyczne na świeżym powietrzu, zwłaszcza w połączeniu z odpowiednią dietą, poprawią też funkcjonowanie systemu odpornościowego i przygotowują organizm na nadchodzącą zimę. Dlatego oprócz wygodnych butów sportowych, słuchawek i aplikacji w telefonie wspomagającej trening, koniecznie zabierz też ze sobą fit przekąski HELIO Natura, które dzięki wygodnym i poręcznym opakowaniom świetnie sprawdzą się podczas jesiennego spaceru, jazdy na rowerze czy joggingu... Suszone Morele, Figi, Jackfruit czy Daktyle Deglet Nour HELIO Natura zadbają o to, by nie zabrakło Ci naturalnej energii, siły i motywacji na codzienny trening w jesiennym plenerze!