Warszawa, 19.04.2021 r.

Informacja prasowa

**Wiosenne porządki…zacznij od siebie!**

**Witamy pierwsze ciepłe promienie słońca, nabieramy energii do nowych wyzwań i uśmiechamy się częściej niż zimową, ponurą porą. W wiośnie jest jednak coś, co powinniśmy bezwzględnie wpisać w nasz plan na najbliższe tygodnie...**



**Bo jeśli nie wiosną to kiedy?**

Jeśli sylwestrowe postanowienia umknęły wraz z zimową pluchą, warto wiosną zmotywować się i uporządkować zaniechane sprawy. Zanim przejdziemy do rzeczy, które chwilę czasu będą wymagały, aby ujrzeć efekty, spójrzmy co możemy zrobić ad hoc, aby poczuć się lepiej. Jednym z pierwszych kroków, mogą być porządki w szafie – ostatnio w modzie jest zero waste! Więc zanim wyrzucisz jakieś ubrania, poszukaj dla niej nowego właściciela. Zapytaj za pośrednictwem mediów społecznościowych, czy zbędny dla Ciebie ciuch nie jest potrzebny komuś innemu. Kto będzie potrzebował, podjedzie, zabierze i będzie korzystał! Jak to zrobisz, uwierz mi, poczujesz się dużo lepiej i lżej na duszy. A gdy raz zaznasz tego odczucia, zapragniesz doświadczać go więcej.

Wiosna to też dobry moment, aby odświeżyć wnętrze na np. florystyczne wzory. Pamiętaj, że tu też możesz przyczynić się dla dobra ogółu – przedmioty, których chcesz się pozbyć, znajdą całe rzesze odbiorców, zależącym na okazyjnej cenie np. na olx czy vinted. Wilk syty i owca cała.

A jak już uporządkujemy otoczenie to nadchodzi czas, aby przyjrzeć się daily routines.

**Zrób wiosenne self-care!**

Następnie zacznijmy pracę nad zyskaniem godnej wiosny urody od utrwalenia ważnego nawyku: starannego oczyszczania cery. Niech to wręcz będzie cowieczorny ceremoniał! Usuwamy więc nagromadzone w ciągu dnia na skórze zanieczyszczenia. A na zakończenie odświeżamy cerę tonikiem.

A teraz czas na uśmiech! Czy wiecie, że każdy, nawet taki bez powodu, nasz mózg odbiera jako impuls do autentycznej radości? Nie żałujmy więc sobie uśmiechów! Taki prosty zabieg, a od razu optymistyczniej spojrzymy na życie. Co jeszcze posłuży dobremu samopoczuciu? - oczywiście klika dłuższych chwil relaksu. Może na przykład w wannie, gdy zanurzeni w pachnącej pianie wysączymy niespiesznie lampkę wina? Zmęczenie i rozdrażnienie znikną jak ręką odjął. Oczywiście wino musi być ... godne. Na przykład wytrawny Panul Cabernet Sauvignon Reserve. Bo pamiętajmy, że wino degustowane z umiarem ma korzystny wpływ na nasz organizm. Zawarte w nim flawonoidy chronią przed miażdżycą i zakrzepami. Czerwone wino ma mnóstwo antyoksydantów, przeciwdziałających starzeniu się skóry - wiadomo. Nie każdy jednak wie, że obfituje również w potas, magnez i wapń oraz witaminę C. Tak, tę witaminę, która ma dobroczynny wpływ na promienny i zdrowy wygląd cery. Tak więc, na zdrowie! Salute!

**Wiosną szykuj się na summer body!**

Zamknięte siłownie i baseny, praca zdalna w domowych pieleszach i pogoda w kratkę sprawiły, że wielu z nas musiało sięgnąć po spodnie czy bluzkę większe o rozmiar. Na szczęście do lata jeszcze trochę czasu! Spróbujmy go wykorzystać na intensywne wyszczuplanie - w tym roku na pewno się uda! Jednym z najpopularniejszych sportów outdoorowych stała się ostatnio jazda na rowerze. A więc hop na siodełko, przynajmniej na godzinkę. Zresztą nie tylko w czasie pandemii zdrowiej jest zamienić transport publiczny (a także auto) na regularne przejażdżki rowerem. Z jednej strony coś w ten sposób zaoszczędzimy - pieniądze na paliwie, a z drugiej wyjątkowo chętnie stracimy – nadmiarowe kilogramy. Idealna relacja, prawda? A propos zaoszczędzonych pieniędzy – nie stanie się chyba nic złego, jeśli obróćmy je na mały, rozkoszny piątkowy grzeszek: kieliszek białego wytrawnego Panula Chardonnay Reserve. Jak dobrze wiedzą wtajemniczeni, trunek zachwyca aromatem mango i moreli z niuansem wanilii. Jeśli rower jest nie z naszej bajki to zawsze możemy pójść na długi spacer (już na pewno w kolorowym T-shirt), pobiegać albo wskoczyć na deskorolkę – tylko uwaga: nigdy nie robimy tego po winie!

**Wiosną zacieśniaj więzi z bliskimi!**

Pierwszy grill w sezonie czy może piknik z dobrym jedzeniem i winem? Od czego zacząć wiosenne odbudowywanie relacji z rodziną i przyjaciółmi? Pochłonięci pracą, ograniczeni czasem i … antypandemicznymi ograniczeniami oddaliliśmy się od bliskich nam osób. Tymczasem każdy z nas pragnie bliskości – nie tylko romantycznej czy rodzinnej, ale również tej na przyjacielskiej stopie. Wiosna przynosi multum możliwości na niebanalne odnowienie relacje ze znajomymi, przyjaciółmi. Także z partnerem. Niestety, w tym roku raczej nie ruszymy na majówkę w świat. Dlatego rekomendujemy najzwyczajniejszy w świecie, a zarazem najmilszy obyczaj piknikowy. Na łonie przyrody wystarczy koc, pojemny koszyk z dobrym jedzeniem (np. sery, winogrona, dobre prosciutto i chrupiąca bagietka) i koniecznie butelką dobrego (jak te już powyżej wymienione) wina. O tym, że wszystkie te „dobrocie” najlepiej smakują w doborowym, zaprzyjaźnionym gronie towarzyskim nie trzeba wspominać. A jeśli ma to być romantyczny piknik dla dwojga - polecam: Panul Sauvignon Blanc Reserve, zawsze smakuje wyjątkowo. To trunek, w którym odnajdziecie pełny bukiet egzotycznych owoców z mineralnymi nutami - wrażenia niezapomniane!. Zresztą fani wina czerwonego także mają zagwarantowane doznania po smakowaniu w pięknych okolicznościach przyrody Panula Cabernet Sauvignon Reserve, dzięki jego bogatemu bukietowi dojrzałych owoców okraszonych subtelną wanilią z korzenną nutą w tle.

**O marce Panul**

Panul to czułe uściski z serca doliny Colchagua, gdzie ciepłe promienie chilijskiego słońca odbijają się w dojrzewających winogronach tworząc zapierający dech widok. To miejsce spotkania ludzkiej pracy z naturą. Efektem tego uścisku są pasja i energia, uczucie spełnienia, radości i błogości, które towarzyszą otwarciu każdej butelki wina Panul. Do tych emocji i odkrywania tajemnicy Panul warto wracać!

**Dodatkowe informacje:**

Karolina Kraśnicka [karolina.krasnicka@lbrelations.pl](mailto:karolina.krasnicka@lbrelations.pl), tel. +48 536 022 809  
Zuzanna Bieńko, [zuzanna.bienko@lbrelations.pl](mailto:zuzanna.bienko@lbrelations.pl), tel. +48 533 310 339