Informacja prasowa

Warszawa, 20 października 2021

**Zaplanuj tegoroczną jesień! Proste sposoby na aktywność, odporność i siłę w pochmurne miesiące**

**Z jednej strony jesień to okres, kiedy dni stają się coraz krótsze i szybciej zapada zmrok, temperatura spada, a wraz z nią nierzadko również nasze samopoczucie. Z drugiej strony spokojniejsze wieczory to idealny moment na zaplanowanie nadchodzących miesięcy, mając na uwadze dbanie o zdrowie, kondycję fizyczną oraz realizację własnych pragnień. Jakie aspekty warto uwzględnić, uzupełniając kolejne karty jesiennego kalendarza, aby końcówka roku była dla nas pełna energii i zapału do działania? Oto kilka rad!**

W dobrym planie na jesienny tydzień warto uwzględnić cztery podstawowe elementy: zdrowe nawyki, bliskość z naturą, kontakt ze znajomymi i czas na realizację własnych pragnień – takich tylko dla siebie. To co? Gotowi, by wziąć notes i rozpisać plan działania na kolejne miesiące? Do dzieła! Zacznijmy od…

**Po pierwsze: zdrowe nawyki**

U podstaw dobrego samopoczucia leży dbanie o zdrowie i odporność. Dlatego przez cały rok warto troszczyć się o zbilansowaną dietę – nie inaczej jest jesienią. W chłodniejszym okresie postawmy na rozgrzewające posiłki, np. zupy z warzyw korzeniowych. Na śniadanie możemy wybrać również danie na ciepło – dobrym pomysłem może być jajecznica, gorąca owsianka czy jaglanka. Nie zapominajmy też o odpowiednim nawodnieniu, to absolutna podstawa. Niech nie zmyli nas kończące się lato – nasz organizm potrzebuje wody cały rok! Ponadto, w okresie grzewczym spada poziom wilgotności powietrza, co także wzmaga konieczność nawadniania organizmu.

– *Szacuje się, że dorosłe kobiety (które nie są w ciąży i nie karmią piersią) powinny dostarczać organizmowi średnio 2 litry wody na dobę, natomiast mężczyźni – o 0,5 litra więcej. Woda to ważny element budulcowy komórek, jest niezbędna w każdym aspekcie funkcjonowania naszego organizmu. Dlatego warto sięgać po nią regularnie przez cały dzień i pić ją często, małymi porcjami, by nie dopuścić do uczucia pragnienia, które jest już pierwszym objawem odwodnienia.* – mówi Katarzyna Żywczyk, Specjalista ds. Żywienia w Nestlé Polska.

Wybierając wodę, warto zwrócić uwagę na jej skład mineralny. Na przykład naturalna woda mineralna Nałęczowianka dzięki swojej kompozycji 7 składników mineralnych i niskiej zawartości sodu może być pita codziennie – nawet przez osoby z nadciśnieniem.

Do zdrowych, jesiennych nawyków należy też regularny sen i ruch. To elementy kluczowe dla naszej odporności. Dobrze śpiąc i pamiętając o aktywności fizycznej, dbamy nie tylko o samopoczucie, ale też wzmacniamy odporność i tym samym obniżamy ryzyko zachorowania na jesienne infekcje.

**Po drugie: bliskość z naturą**

Obcowanie z przyrodą zmniejsza stres, który przecież może negatywnie wpływać na naszą odporność. Nic dziwnego, że specjaliści polecają przebywanie w zielonym otoczeniu oraz częste spacery w lesie lub w parku. Warto też wspomnieć o opublikowanych niedawno badaniach[,](https://www.pnas.org/content/116/11/5188) które dowiodły, że kontakt z naturą w dzieciństwie obniża ryzyko chorób i zaburzeń psychicznych w późniejszym życiu[[1]](#footnote-1)!

Poza tym, to właśnie ruch na świeżym powietrzu jesienią zapewnia nam regularną ekspozycję na światło słoneczne. Jest ono kluczowe dla produkcji witaminy D – ważnej dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu! W październiku, kiedy nasłonecznienie jest słabsze, warto pamiętać o dostarczaniu organizmowi odpowiedniej dawki witaminy D suplementując ją oraz o spacerach zwłaszcza w pogodne dni.

Dobrze jest zadbać także o obecność innych pierwiastków w naszej diecie. Na przykład cynk pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, zaś potas – wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni.

Podstawą zapewnienia sobie odpowiedniej ilości składników mineralnych w organizmie są oczywiście zbilansowane posiłki. Wsparciem mogą być także napoje funkcjonalne, na przykład NAŁ+ na bazie naturalnej wody mineralnej Nałęczowianka. Są one dostępne w trzech wariantach, wzbogaconych właśnie o składniki mineralne i delikatny owocowy smak. NAŁ+ „Odporność” o smaku czarnej porzeczki zawiera dodatkową dawkę cynku, „Siła” o smaku jeżyny – dawkę potasu, a „Aktywność” o smaku zielonego jabłka – dawkę magnezu. Nie zawierają barwników, konserwantów, cukru ani substancji słodzących. Są dostępne w poręcznych butelkach PET 0,7 L, które w 100% nadają się do przetworzenia.

**Po trzecie: kontakt z przyjaciółmi**

W walce z jesienną chandrą mogą pomóc nam relacje z bliskimi. Dlatego – mimo możliwego spadku motywacji – nie rezygnujmy z kolacji ze znajomymi, wyjścia do kina z rodziną czy wspólnego spaceru na świeżym powietrzu, który dodatkowo pomoże nam zadbać nie tylko o kontakty towarzyskie, ale też o naszą kondycję. Pamiętajmy też, że możemy spotykać się również wirtualnie!

Według ekspertów z Uniwersytetu w Oxfordzie, pielęgnowanie przyjaźni może mieć większy wpływ niż cokolwiek innego (z wyjątkiem rzucenia palenia) na naszą radość z życia, zdrowie, a także – długość życia[[2]](#footnote-2). W świetle tych informacji, zaplanowanie spotkań towarzyskich powinno być jednym z naszych priorytetów przy wypełnianiu planera na kolejne tygodnie.

**Po czwarte: pragnienia**

Planując swój jesienny kalendarz, nie zapomnij zarezerwować sobie czasu tylko dla siebie. Kiedy kończy się lato i za oknem robi się ciemniej i chłodniej, nasza aktywność może w naturalny sposób spadać. Jeśli mamy więcej wolnego czasu, warto to wykorzystać i zamiast od razu rzucać się w wir nowych obowiązków, wypełnić te dodatkowe godziny aktywnością, która będzie prezentem dla nas samych.

Twoim marzeniem zawsze było, żeby spróbować jogi? To idealny moment, żeby sięgnąć po matę! Masz sporo rysunków z dzieciństwa i chcesz wrócić do tworzenia swojej sztuki? Kiedy jak nie teraz? Jeśli tylko będziesz trzymać się pierwszych trzech zasad, gwarantujemy, że i na to znajdziesz siłę. Nawodniony, odżywiony, zregenerowany organizm to podstawa spełniania życiowych pragnień!

**O Nestlé Waters na świecie**

Nestlé Waters działa w 26 krajach, produkcja odbywa się w 49 zakładach, w których pracuje blisko 21 tysięcy pracowników. W portfolio Nestlé Waters znajduje się 48 unikatowych marek (od naturalnych wód mineralnych po wody stołowe), włączając w to markę wody Nestlé Pure Life, wodę Acqua Panna, wody gazowane Perrier i S.Pellegrino oraz rozlewaną w Polsce naturalną wodę mineralną Nałęczowianka. 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 wodzie Nałęczowianka**

Naturalna woda mineralna Nałęczowianka wydobywana jest z ujęcia o tej samej nazwie, położonego w uzdrowisku Nałęczów, które znajduje się w otulinie Kazimierskiego Parku Krajobrazowego na terenie Wyżyny Lubelskiej. Skład mineralny wody Nałęczowianka sprawia, że jest to woda, którą można pić codziennie. Woda Nałęczowianka nasyca się minerałami podczas 20-letniej podróży przez pokłady skał. Dzięki temu, że woda mineralna czerpana jest ze źródeł podziemnych, zawiera tylko naturalną mikroflorę, a jej skład chemiczny jest stabilny i bezpieczny. Marka Nałęczowianka przypomina, że pragnienie ma dwa znaczenia. Do tego pierwszego, fizjologicznego, które stanowi już pierwszy objaw odwodnienia, nie należy dopuszczać, pijąc odpowiednią ilość wody. Natomiast to drugie, w znaczeniu psychologicznym, czyli pragnienie życiowe, pasje, marzenia, cele i dążenia – warto w sobie pielęgnować i rozwijać.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kontakt:** |  |  |  |
| Joanna Purzycka | Tel.: +48 600 040 402 | joanna.purzycka@pl.nestle.com  |

1. https://www.pnas.org/content/116/11/5188 [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.theguardian.com/books/2021/feb/21/friends-by-robin-dunbar-review-how-important-are-your-pals [↑](#footnote-ref-2)