**Informacja prasowa**

**Chorzów, 04.07.2024 r.**

**Zdrowie szyte na miarę. Aktywność w harmonii z ciałem i umysłem**

**Życie często przypomina bieg przez przeszkody, w którym balans pomiędzy pracą, rodziną a czasem dla siebie wydaje się trudny do osiągnięcia. W takich chwilach aktywność fizyczna pozwala zadbać nie tylko o ciało, ale również o umysł. To moment, w którym można odłączyć się od codzienności i skupić wyłącznie na sobie. Jednak każda forma ruchu wymaga innego podejścia oraz innego rodzaju wsparcia, zarówno pod względem ćwiczeń, diety jak i suplementacji.**

Joga to nie tylko ćwiczenia fizyczne, ale także medytacja i sposób na życie. Jako forma aktywności, idealnie wpisuje się w potrzeby współczesnego człowieka, szukającego spokoju i wewnętrznej równowagi. Wykonywanie kolejnych, coraz trudniejszych figur zwanych asanami pozwala uświadomić sobie, jak ważna jest harmonia między ciałem a umysłem, a jednocześnie uczy, jak można ją osiągnąć. Regularna praktyka jogi może znacząco poprawić elastyczność mięśni i stawów oraz zwiększyć ogólną świadomość własnego ciała, co jest kluczowe w zapobieganiu urazom. Dzięki wyciszaniu umysłu, wykazuje również korzystny wpływ na poprawę samopoczucia. Suplementacja witaminą D i wapniem może wspomagać mocne kości, podczas gdy magnez pomaga w relaksacji mięśni. Dodatkowo, żeń-szeń i miłorząb wspierają funkcje mózgu, co przydaje się w uzyskaniu lepszej koncentracji na wykonywanych ćwiczeniach.

Bieganie to z kolei doskonały sposób na uwolnienie się od stresu i zbudowanie wytrzymałości – nie tylko fizycznej, ale także mentalnej. Biegając, stawiamy czoła własnym ograniczeniom, sukcesywnie zmagając się z własnymi słabościami i doświadczając radości, którą daje wytrwałość w dążeniu do celu. To aktywność, która może być praktykowana prawie wszędzie, dlatego stanowi idealny sposób na odkrywanie nowych miejsc i eksplorowanie świata. Sprawdzi się jako sport uprawiany w grupie, do licznych korzyści dla zdrowia dodając także cenny aspekt psychiczny, płynący ze wspólnego z rodziną lub znajomymi dostarczania sobie zdrowej dawki biegowych endorfin. Kluczowe suplementy dla biegaczy to żelazo, które pomaga w transporcie tlenu do mięśni oraz witaminy z grupy B, wspierające metabolizm energetyczny. Biegając, nie można zapominać o odpowiednim nawodnieniu oraz elektrolitach, niezbędnych zwłaszcza podczas dłuższej aktywności fizycznej, szczególnie w wysokiej temperaturze otoczenia.

*Kluczem do zdrowia i doskonałego samopoczucia jest nie tylko aktywność fizyczna, ale także przemyślana suplementacja, która jest dostosowana do indywidualnych potrzeb i stylu życia. Pomoże szybciej osiągać wymarzone efekty oraz zwiększy wydajność i przyspieszy regenerację. Niezależnie od tego, czy jesteśmy joginem, biegaczem, entuzjastą siłowni, miłośnikiem pilatesu czy fanem aerobiku wodnego, odpowiednie suplementy mogą znacząco wzbogacić codzienną rutynę**. Optymalnym wyborem będzie PostVital active, posiadający unikalny skład oparty na postbiotyku, wzbogacony o ekstrakty roślinne w tym z żeń-szenia koreańskiego i miłorzębu japońskiego. Jego działanie zostało potwierdzone w badaniu konsumenckim, wykonanym przez niezależne, akredytowane laboratorium Hamilton Poland pod nadzorem lekarza internisty, w którym 85% badanych osób potwierdziło, że produkt zwiększa wydolność fizyczną oraz powoduje wolniejsze męczenie się podczas aktywności fizycznej* – mówi **dr n. biol. Magdalena Skórka z onesano, producenta naturalnych suplementów diety.**

Kolejną, popularną formą aktywności fizycznej jest pilates. To system ćwiczeń, będący połączeniem jogi, baletu, ćwiczeń izometrycznych. Ta forma ruchu to idealny wybór dla osób, które szukają aktywności wspierającej zdrowie, mobilność ruchową i elastyczność ciała, bez nadmiernego obciążania stawów i kręgosłupa. Techniki pilates pomagają również w korekcji wad postawy, wspierają zachowanie naturalnej równowagi ciała oraz bywają wykorzystywane jako wsparcie procesu rehabilitacji. W tym przypadku suplementacja może obejmować magnez dla zdrowych mięśni i kości oraz witaminy z grupy B dla wsparcia energetycznego. Warto również zwrócić uwagę na suplementy wspierające zdrowie stawów, jak glukozamina.

Aerobik wodny to z kolei świetna propozycja dla tych, którzy preferują aktywność fizyczną w wodzie – delikatną, ale równocześnie skuteczną w budowaniu siły i wytrzymałości. Ćwiczenia w wodzie są szczególnie polecane osobom z chorobami układu ruchu, po przebytych urazach lub z otyłością, ponieważ minimalizują obciążenie stawów, zapewniając jednocześnie skuteczny trening całego ciała. Woda zapewnia naturalny opór, co pomaga w budowie siły mięśniowej. W tej dyscyplinie ważne jest odpowiednie nawodnienie oraz uzupełnianie elektrolitów, które są kluczowe w utrzymaniu równowagi mineralnej organizmu.

**\*\*\***

**Onesano** jest firmą biotechnologiczną, zaawansowanym i innowacyjnym producentem **naturalnych suplementów diety.** Sercem onesano są zakłady produkcyjne zlokalizowane w Czechowicach-Dziedzicach,posiadające własne laboratorium oraz wykwalifikowaną kadrę specjalistów. To dzięki nim onesano może szczycić się autorskimi recepturami, opatentowanymi składami i innowacyjnymi rozwiązaniami technologicznymi. Produkcja jest realizowana w oparciu o najwyższe standardy, z poszanowaniem środowiska naturalnego. Bazę linii produkcyjnych stanowi EstroVita – w 100% roślinny suplement diety zawierający kwasy omega 3,6,9, pozyskany z mieszaniny co najmniej czterech olejów, wzbogacony o naturalne witaminy oraz PostVital, suplementy diety zawierające unikalny postbiotyk **drożdży** *Yarrowia lipolytica* wpisany na listę Novel Food. Onesano jest firmą z polskim kapitałem, prowadzącą produkcję w naszym kraju i w pełni kontrolującą cały proces produkcyjny. Głównym obszarem działalności jest produkcja naturalnych suplementów diety w postaci bioestrów i unikalnego postbiotyku oraz funkcjonalnych dodatków do żywności zorientowanych na rynek spożywczy. Firma produkuje również preparaty dla zwierząt towarzyszących oraz posiada dedykowaną ofertę produktową dla rolnictwa. Siedziba przedsiębiorstwa mieści się w **Chorzowie.**

**Więcej informacji:**

[**www.onesano.pl**](http://www.onesano.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Bartosz Sosnówka

E: bartosz.sosnowka@dwapiar.pl

M: 517 476 361