**3 sposoby na dobre samopoczucie przez cały rok!**

**Nadmiar obowiązków w życiu codziennym sprawia, że często zapominamy o dbaniu o siebie. Przez taki stan rzeczy stajemy się zestresowani, drażliwi, a co gorsza podatni na różne choroby. Troska o zdrowie, lepszy nastrój, a także poprawę sprawności stanowi zatem idealne postanowienie na nowy rok. Marka Mama i ja podpowiada, co zrobić, aby z łatwością wcielić je w życie przy pomocy codziennych rytuałów.**

**Dieta**

Popularne powiedzenie „jesteś tym co jesz” świetnie odzwierciedla funkcjonowanie naszego organizmu. Prawidłowo skomponowana dieta stawia na pełnowartościowe produkty, pozbawione nadmiernych ilości tłuszczu i cholesterolu. Podstawę powinny stanowić produkty zbożowe, owoce i warzywa. W myśl zasady „mało, a często”, w ciągu dnia należy zjadać 3 główne posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) oraz dwie przekąski (drugie śniadanie i podwieczorek). W zdrowej diecie ważne są również przyjmowane napoje. Unikajmy słodkich napojów czy dużej ilości kawy, która podnosi ciśnienie krwi i wypłukuje magnez. Do codziennego spożycia należy za to wprowadzić dużą ilość (przynajmniej 1,5 litra na dobę), niegazowanej wody np. *Mama i Ja.* Picie wody *Mama i ja* w naturalny sposób zadba bowiem o detoksykację organizmu, a także przyczyni się do utrzymania odpowiedniej wagi ciała.

**Relaks**

Odpoczynek stanowi obecnie pewnego rodzaju luksus, na który pozwalamy sobie np. jedynie w trakcie urlopów. Jest to duży błąd, gdyż spokój umysłu w znaczący sposób wpływa na nasze samopoczucie. W codziennym życiu warto zatem zadbać o sprawianie sobie drobnych przyjemności. Świetnym pomysłem jest zorganizowanie domowego spa, długiej kąpieli, wieczoru z książką lub ulubionym filmem. Możemy wybrać się na zakupy, masaż lub zwyczajnie spotkać się z przyjaciółmi. Jeśli natomiast potrzebne jest nam wyciszenie, to warto zgłębić sztuki medytacji. Pomocne będzie również wyłączenie telefonu w weekend i pozwolenie sobie na pełne lenistwo.

**Aktywność fizyczna**

Sport to znany od wieków klucz do dobrej kondycji, zdrowia, a także urody. Aktywność fizyczna pomaga osiągnąć i utrzymać prawidłową masę ciała, a także załagodzić stres oraz obniżyć ryzyko przewlekłych chorób. Korzyści jest naprawdę wiele, dlatego ruch na stałe powinien zagościć w naszym rozkładzie dnia. Ważne jednak, aby był dopasowany do naszych upodobań. Stanie się wtedy przyjemnością, a nie koniecznością. Możliwości jest naprawdę wiele: bieganie, pływanie, aerobik czy jazda na rowerze. Jeśli jednak nie czujemy się na siłach, aby uprawiać jakąś konkretną dyscyplinę lub zwyczajnie nie mamy na to czasu, to z pomocą przyjdzie nam zwyczajny, 30 minutowy spacer. Jego niewątpliwą zaletą jest przede wszystkim dostępność. Wystarczy bowiem, że po pracy wrócimy do domu na piechotę lub wysiądziemy z tramwaju czy autobusu kilka przystanków wcześniej. Świetną okazję stwarza również odbiór dzieci z przedszkola lub szkoły. Wspólny spacer wpłynie pozytywnie nie tylko na naszą formę, ale i stanie się okazją do wspólnego spędzania czasu, a także zaszczepienia w pociechach zdrowego nawyku.

**Woda źródlana *Mama i ja***

Cena:

1,5 L – cena: 2zł

0,5 L- cena: 1,50zł