**Posezonowa pełnia zdrowia, czyli jak zadbać o nawodnienie organizmu jesienią**

**Ze względu na wysokie temperatury oraz niską wilgotność powietrza najwięcej napojów spożywamy latem. Nie znaczy to jednak, że wraz z ustąpieniem upałów powinniśmy zaniedbać gospodarkę wodną naszego organizmu. Jaki jest przepis na zdrowe i pełne wigoru rozpoczęcie sezonu jesienno-zimowego? To bardzo proste – wystarczy bogata w witaminy dieta oraz regularne picie krystalicznie czystej i niskozmineralizowanej wody źródlanej.**

**Ze względu na wysokie temperatury oraz niską wilgotność powietrza najwięcej napojów spożywamy latem. Nie znaczy to jednak, że wraz z ustąpieniem upałów powinniśmy zaniedbać gospodarkę wodną naszego organizmu. Jaki jest przepis na zdrowe i pełne wigoru rozpoczęcie sezonu jesienno-zimowego? To bardzo proste – wystarczy bogata w witaminy dieta oraz regularne picie krystalicznie czystej i niskozmineralizowanej wody źródlanej.**

**Jesienne pragnienie**

Koniec upalnych dni wcale nie oznacza, że powinniśmy zrezygnować z picia dużej ilości wody. Co prawda przy chłodniejszej aurze nie odczuwamy tak dużego pragnienia, jednak istotnym jest byśmy nie zapominali o letnich nawykach, do których należy regularne sięganie po szklankę wody. Ten życiodajny napój odpowiada bowiem za prawidłowe funkcjonowanie wszystkich komórek, transport składników odżywczych w organizmie oraz usuwanie z niego toksyn, przez co dba tak o wewnętrzną harmonię, jak i pełnię zdrowia. Co ważne, odpowiedni poziom nawodnienia ma również bardzo duży wpływ na krążenie krwi. Dlatego też dzięki wodzie nie będziemy tak szybko odczuwać jesienią chłodu oraz możemy uniknąć nękającego nas co roku karatu i przeziębienia. Woda to również sprzymierzeniec w walce z nadprogramowymi kilogramami. Pijąc szklankę krystalicznego płynu przed posiłkiem ograniczymy uczucie głodu i spożywać będziemy mniejsze porcje dań, przez co wraz z nadejściem wiosny w zapomnienie odejdą troski o powrót do wymarzonej sylwetki.

Jaki rodzaj wody wybrać? Najlepiej sięgać po niskozmineralizowaną wodę źródlaną, która dzięki niskiej zawartości sodu nie naruszy równowagi organizmu oraz będzie łagodna dla układu pokarmowego. W pełni bezpieczna dla zdrowia zarówno dorosłych, jak i dzieci jest spełniająca wszystkie powyższe kryteria, rekomendowana przez Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” woda „Mama i ja”. Czerpana z głębokości 170 metrów, ze źródła bijącego na obrzeżach Słowińskiego Parku Narodowego stanie się ponadto doskonałą podstawą rozgrzewających herbat, którymi delektować możemy się zarówno my, jak i nasze nawet pociechy.

Z wodą „Mama i ja” odpowiednio przygotujemy się na nadejście jesiennych deszczy oraz pierwszych przedzimowych mrozów, dbając jednocześnie o dobrą kondycję organizmu oraz naszą wewnętrzną równowagę.

**Woda źródlana Mama i ja**

Cena:

1,5 L – cena: 2zł

0,5 L- cena: 1,50zł

„Mama i ja” to marka źródlanej wody niegazowanej. Produkt przeznaczony jest w szczególności dla niemowląt i małych dzieci, kobiet w ciąży oraz mam karmiących piersią. „Mama i ja” to marka należąca do firmy WOSANA S.A. Początki firmy sięgają 1991 roku, jej siedziba mieści się w Andrychowie. Najwyższą, jakość produktów zapewnia wdrożony przez firmę system zarządzania bezpieczeństwem żywności zgodny z międzynarodową normą EN ISO 22000: 2005. „Mama i ja” posiada pozytywną opinię od Centrum Zdrowia Dziecka. Produkt dostępny jest w sieciach: Real, Makro, Tesco, Kaufland, Netto, Carrefour, Selgros, Auchan, Eurosklep e-sklepach dodomku.pl, frisco.pl oraz bdsklep.pl.

WOSANA S.A.

PRODUCENT SOKÓW, NAPOJÓW I WÓD ŹRÓDLANYCH

WOSANA SPÓŁKA AKCYJNA

z siedzibą w Andrychowie przy ul. Batorego 35a, 34-120 Andrychów

tel. 033/ 873 41 51

fax 033/ 873 41 53

e-mail: [marketing@wosana.pl](http://flypr.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=6926&hash=07dcf1e91d9f250720416f553e6c24b5mailto:marketing@wosana.pl)

[www.wodadladziecka.pl](http://www.wodadladziecka.pl)