

PIJ WODĘ W PRACY

BONUS:
PRZEPISY NA DOSKONAŁE DRINKI
NA BAZIE WODY ŹRÓDLANEJ



THE WATER & COFFEE COMPANY

WODA A TWOJE ZDROWIE

Ciało przeciętnego, dorosłego człowieka składa się z ok. 70% z wody, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

WODA:

- Rozprowadza po całym organizmie składniki odżywcze do narządów i komórek.
- Usuwa produkty przemiany materii z organizmu np. z mięśni podczas intensywnego wysiłku fizycznego.
- Jest regulatorem ciepłoty ciała, m.in. dzięki bardzo dobremu przewodnictwu cieplnemu, dzięki czemu nasz organizm nie przegrzewa się.
- Stanowi bardzo dobry rozpuszczalnik dla większości związków chemicznych.
- Bierze udział w trawieniu, korzystnie wpływa na ilość soków trawiennych oraz zapewnia właściwe działanie enzymów układu pokarmowego.
- Ochronia narządy wewnętrzne - m.in. gałkę oczną, mózg, rdzeń kręgowy, nawilża gałki oczne i stawy, warunkuje sprawność oraz wydolność fizyczną.



“

Zapotrzebowanie na wodę jest na drugim miejscu po zapotrzebowaniu na powietrze.

”

DBAJ O REGULARNE NAWADNIANIE ORGANIZMU

WYCZERPANIE

Woda jest jednym z najbardziej witalnych źródeł energii w organizmie. Odwodnienie powoduje obniżenie aktywności enzymatycznych, co objawia się zmęczeniem i wyczerpaniem.

WYSOKI CHOLESTEROL

Kiedy ciało jest odwodnione, produkuje więcej cholesterolu aby zapobiegać utracie wody z komórek.

PĘCHERZ I NERKI

Akumulacja toksyn i kwasów w odwodnionym ciele powoduje idealne środowisko do rozmnażania się bakterii i grzybów. W rezultacie pęcherz i nerki są bardziej podatne na infekcje, zapalenia i ból.

ZAPARCIA

Gdy brakuje wody, organizm czerpie ją w pierwszej kolejności z jelita grubego. Bez wody treści jelitowe nie mogą się przesunąć i dochodzi do chronicznych zaparć.

BÓL LUB SZTYWNOŚĆ STAWÓW

Wszystkie stawy posiadają tkankę chrzęstną, która składa się głównie z wody. Kiedy ciało jest odwodnione, chrząstki są słabe a regeneracja stawów spowolniona.

PRZYROST WAGI

Odwodnione komórki nie dostają wystarczająco dużo składników odżywczych, co powoduje wysłanie do mózgu sygnałów zapotrzebowania na nie. W rezultacie człowiek je więcej, choć powinien więcej pić.

ASTMA I ALERGIE

Odwodniony organizm produkuje więcej histaminy, co z kolei jest powodem przewlekłych alergii.

WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI

Kiedy ciało jest w pełni nawodnione, w krwi jest ok. 92% wody. Odwodnienie powoduje gęstnienie krwi, co z kolei blokuje jej przepływ i wyższe ciśnienie.

ZABURZENIA TRAWIENIA

Niedostatek wody i alkalizujących minerałów, takich jak wapń i magnez prowadzi do zaburzeń trawienia takich jak wrzody i nieżyt żołądka, czy refluks.

PROBLEMY SKÓRNE

Odwodnienie osłabia wydalanie toksyn przez skórę, co z kolei powoduje szereg zaburzeń dermatologicznych, włączając przedwczesne starzenie się skóry.

PRZEDWCZESNE STARZENIE SIĘ

Przy chronicznym odwodnieniu, organy kurczą się i szybciej starzeją. Na skórze pojawiają się przedwczesne zmarszczki i zwiótnienia.

LUDZKI ORGANIZM TO W 70% WODA

Przeciętny dorosły człowiek traci 10 szklanek wody dziennie poprzez oddychanie, pocenie się czy wydalanie.



DZIEŃ PEŁEN WYZWAŃ?

ZACZNIJ GO OD SZKLANKI WODY

[Szklanka ciepłej wody z cytryną, orzeźwi cię i pobudzi, a zastrzyk witaminy C z rana poprawi samopoczucie na cały dzień w pracy.]



Jaką rzecz robisz jako pierwszą po przebudzeniu się? Sięgasz po kawę? Odpalasz komputer i sprawdzasz maile? Jeżeli tak – to zmień ten nawyk i jeszcze przed pierwszą kawą, tuż po przebudzeniu się wypij szklankę wody z cytryną. **Rób to codziennie a po miesiącu zauważysz pozytywne zmiany w swoim organizmie.** Woda z cytryną podkręca metabolizm, wspomaga pracę układu pokarmowego i samooczyszczanie się organizmu z toksyn, obniża poziom cholesterolu, jest przydatna w nadciśnieniu.



LEPSZA PRZEMIANA MATERII

Woda z cytryną wypita na czczo doskonale oczyszcza organizm i podkręca tempo przemiany materii. Skład cytryny dobroczynnie wpływa na ruch robaczkowy jelit i sprawia, że wątroba produkuje więcej żółci, która rozbija tłuszcze i ułatwia wchłanianie ważnych witamin i minerałów. Dlatego tak cenna jest dla osób chcących zrzucić parę kilogramów.



LEPIEJ FUNKCJONUJĄCY ORGANIZM

Pijąc rano wodę z cytryną, dostarczasz swojemu organizmowi solidną dawkę witaminy C. Cytryny są uważane za jeden z najbardziej alkalizujących produktów żywnościowych jaki istnieje. Sok zawarty w cytrynach jest zasadotwórczy i odkwasza organizm, pomaga także oczyścić organizm z toksyn, dlatego jest uznanym składnikiem kuracji odtruwających. **Poziom witaminy C gwałtownie spada szczególnie w czasie stresu, dlatego jeśli czekają się stresujące dni w pracy, przyda Ci się dodatkowa dawka tej witaminy.**



ZDROWIE I ODPORNOŚĆ

Witamina C to silny przeciwutleniacz, który chroni przed przedwczesnym starzeniem się organizmu i atakiem wolnych rodników, a tym samym przed rozwojem groźnych chorób, w tym nowotworów. **Rozpoczynanie dnia od szklanki wody z cytrynowym sokiem zbije wysoki cholesterol LDL i spotęguje Twoją odporność.** To doskonały zamiennik wzmacniających organizm suplementów.



JAK PRZYGOTOWAĆ NAPÓJ?

Do wysokiej szklanki należy wlać ciepłą, ale nie gorącą wodę. Następnie dodajemy do niej sok wyciśnięty z połowy cytryny. Wystarczy wszystko wymieszać i wypić na pusty żołądek. Pierwszą kawę i śniadanie można zjeść pół godziny po wypiciu wody z cytryną.

PIĘĆ KORZYŚCI Z PICIA WODY RANO



Wygładza skórę.
Oczyszcza krew
z toksyn, co pomaga
Twojej skórze być
gładką i jędrną.

Równoważy system
limfatyczny. Gruczoły limfatyczne
odgrywają dużą rolę
w codziennym funkcjonowaniu,
równoważą płyny w organizmie,
walczą z infekcjami.

Zwiększa
produkcję nowej
krwii i komórek
mięśniowych.

Picie wody na
pusty żołądek
oczyszcza jelita, które
mogą wchłaniać
więcej substancji
odżywczych.

Pomaga w zrzuceniu
wagi. Wypicie jednej dużej
szklanki chłodnej wody rano,
podkręci Twój
metabolizm o 24%.

CO ZAWIERA WODA?

Woda dostarcza organizmowi cenne minerały, niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania.

WODOROWĘGLANY (HCO_3^-)

Pomagają utrzymać równowagę kwasową w żołądku i jelitach, są korzystne dla osób cierpiących na nadkwasotę, przynosząc ulgę w tych dolegliwościach. Przyspieszają trawienie. Są również skuteczne w zwalczaniu zatrucia alkoholowego.

SIARCZANY (SO_4^{2-})

Mają pozytywne oddziaływanie na pracę wątroby i trzustki. Oddziałują korzystnie przy początkowych stanach cukrzycowych.

CHLORKI (Cl^-)

Chlorki to elektrolity reagujące z innymi pierwiastkami, takimi jak potas, sód czy dwutlenek węgla. W ten sposób utrzymują one równowagę i pH płynów w organizmie. Są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

SÓD (Na^+)

Reguluje gospodarkę wodną organizmu. Odpowiada za stan uwodnienia komórek i tkanek oraz odgrywa istotną rolę w utrzymaniu odpowiedniej pobudliwości komórek nerwowych oraz mięśniowych. Razem z potasem jest odpowiedzialny za utrzymanie właściwego ciśnienia osmotycznego we krwi. Chroni organizm przed nadmierną utratą płynów.

POTAS (K^+)

Obok sodu i chloru, potas jest podstawowym elektrolitem w komórkach naszego organizmu. Kontroluje skurcze i pracę mięśni.

WAPŃ (Ca_2^+)

Odpowiada za utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej. Reguluje pH wewnątrz komórki i ciśnienie osmotyczne w niej panujące. Jest aktywatorem wielu enzymów komórkowych. Pobudza wydzielanie insuliny.

MAGNEZ (Mg_2^+)

Ważny czynnik prawidłowej budowy kostnej w naszym ciele. Steruje wieloma bardzo ważnymi funkcjami od pracy mózgu, aż po bicie serca. Bierze udział w przemianie węglowodanów, białek i tłuszczów, aktywuje ponad 300 enzymów komórkowych szczególnie tych współdziałających z witaminami B, witaminą C i E. Odpowiada za prawidłowy rozwój i budowę zębów, reguluje ciśnienie, chroni przed miażdżycą, dba o układ nerwowy.

WODA I CIAŁO

KILKA FAKTÓW

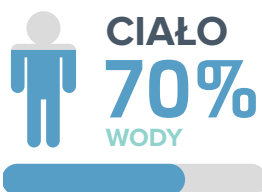
Woda stanowi podstawę prawidłowego przebiegu prawie wszystkich procesów zachodzących w naszym organizmie.



**ILE
WODY
TAK NAPRAWDĘ
POTRZEBUJESZ?**



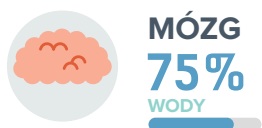
8



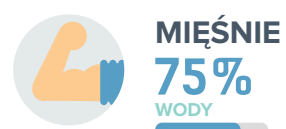
**WAGA
CIAŁA**

**1 = 0,2
LITRA**

**TYLKO SZKŁANEK
WODY DZIENNIE
POTRZEBUJESZ**



**POMAGA
ZAMENIĄĆ
ŻYWNOŚĆ
W ENERGIĘ**



**POMAGA
PRZYSWAJAĆ
SKŁADNIKI
ODŻYWCZE**

WODA A KONCENTRACJA I EFEKTYWNOŚĆ W PRACY

Wydajność i produktywność w pracy wymaga skupienia. Woda jest jednym z najważniejszych czynników, które przychodzą nam z pomocą.



Mózg ludzki w ponad 75% składa się z wody. Brak jego odpowiedniego nawodnienia jest szybko odczuwalny – objawia się bólem głowy, obniżeniem koncentracji i pogorszeniem pamięci krótkotrwałej.

Nawet zdolność wykonywania prostych obliczeń i szybkość reakcji psychomotorycznych mogą ulec pogorszeniu. Dzieje się tak, ponieważ odwodnienie powoduje obniżenie poziomu wytwarzania energii przez mózg.

Badania wykazały, że zdolność koncentracji stopnio spada, gdy organizm poddany jest niedoborowi wody na poziomie zaledwie od 1 do 2%.



“

Kiedy czujesz spadek koncentracji w pracy – sięgnij po szklankę czystej wody!

”

WODA

A SAMOPOCZUCIE W PRACY

Dobre samopoczucie pozytywnie wpływa na produktywność i wydajność. Bez względu na to czy masz pracę wymagającą wysiłku fizycznego czy pracę biurową, woda jest niezwykle istotna dla dobrej kondycji Twojego organizmu.



Im bardziej jesteśmy aktywni, tym więcej wody zużywa nasze ciało, dlatego tym więcej wody należy uzupełniać. Badania dowodzą, że:

- **odwodnienie organizmu** na poziomie zaledwie 1-2% powoduje spadek wydolności fizycznej, odbierając nam tym samym energię i powodując uczucie zmęczenia,
- przy 2% odwodnieniu sprawność fizyczna obniża się od 5 do 10%,
- przy ponad 4% pogorszenie wydolności sięga 20-40%.



“

Uczucie pragnienia pojawia się, gdy organizm jest odwodniony już na poziomie 2%.

”

ILE WODY POWINNIŚMY PIĆ?

Nasz organizm każdego dnia traci ok. 2,5-3l płynów, za sprawą podstawowych funkcji organizmu takich jak: oddychanie, pocenie się czy wydalanie. Do utrzymania dobrego stanu zdrowia, niezbędne jest zatem regularne nawadnianie.

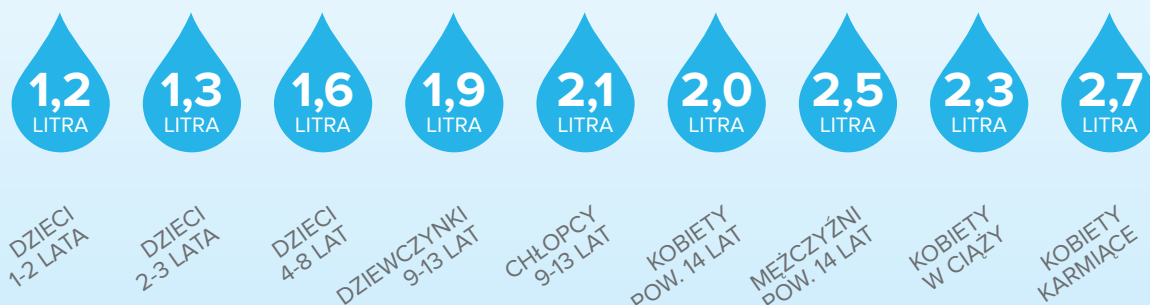


Około 30% naszego dziennego zapotrzebowania na wodę zaspokajamy dzięki odpowiednio zbilansowanej diecie, bogatej w soczyste warzywa i owoce. Pozostałe 70% powinno być zaspokojone poprzez spożywanie odpowiedniej ilości płynów. **Woda powinna stanowić min. 60-80% tego, co pijemy.**



ZALECANE DZIENNE SPOŻYCIE WODY

Rekomendowane Przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności



ODWODNIENIE TO GORSZE WYNIKI W PRACY

[Skutki odwodnienia można zauważyć praktycznie od razu, choć zazwyczaj nie wiemy co jest ich przyczyną.]



Zmęczenie, bóle głowy, osłabienie, spadek koncentracji i sił fizycznych, obniżenie nastroju i chęci do pracy umysłowej – te wszystkie objawy dokuczają tym, którzy piją mało wody, a w ciągu dnia przebywają w suchym, klimatyzowanym biurze.

Pracownik, którego codzienna dieta jest uboga w czystą wodę, staje się osłabiony i rozdrażniony, brakuje mu chęci do działania. Woda jest nam bowiem potrzebna dla prawidłowego przewodzenia impulsów nerwowych, a więc – między innymi – do pracy umysłowej, zdolności logicznego myślenia i działania, skupienia się na powierzonym zadaniu.



“

Utrata płynów na poziomie 5% masy ciała ogranicza wydajność pracy aż o 30%.

”

PIJEMY WCIĄŻ ZA MAŁO WODY

Co dziesiąty Polak w ogóle nie pije wody, a ponad 80% z nas spożywa jej za mało w ciągu dnia – wynika z najnowszych badań PBS dla Stowarzyszenia „Woda w Domu i w Biurze”. Co więcej nie wiemy, ile powinniśmy jej pić, i nie jesteśmy świadomi jej korzystnego wpływu na nasze samopoczucie. Złe nawyki związane ze spożywaniem wody przekazujemy też najmłodszym.



Działanie na wysokich obrotach jest dla naszego organizmu bardzo kosztownym przedsięwzięciem. Aby dobrze funkcjonował w środowisku pracy, jego wysiłek musi być zrekompensowany zdrową dietą, odpoczynkiem i odpowiednim nawodnieniem.

Niestety niewielu z nas zdaje sobie sprawę z tego, że aby cieszyć się dobrym samopoczuciem i energią w pracy, musimy odpowiednio nawadniać organizm. **Wyniki badań są alarmujące: Nie pijemy wystarczającej ilości wody – bo jej w dalszym ciągu nie doceniamy.**



PIJE WODĘ
REGULARNIE
I W ZALECANYCH
ILOŚCIACH



W OGÓLE
NIE PIJE
WODY
JAKO PŁYNU



JAKO PŁYN DO
PICIA WYBIERA
NAJCZĘŚCIEJ
HERBATĘ



NIE PIJE
ZALECANEJ
ILOŚCI
WODY



PIJE
DOPIERO
GDY ODCZUWA
PRAGNIENIE



PIJE
ZDECYDOWANIE
ZA MAŁO
WODY

70% DZIENNEGO
ZAPOTRZEBOWANIA
NA WODĘ POWINNA
BYĆ ZASPAKAJANA
DZIĘKI PRZYJMOWANIU
PŁYNÓW

GDY ODCZUWASZ
PRAGNIENIE TO
OZNACZA, ŻE JUŻ
ROZPOCZĄŁ SIĘ
PROCES
ODWODNIENIA
ORGANIZMU

NIEZWYKLE WAŻNE
JEST BUDOWANIE
WŁAŚCIWYCH
NAWYKÓW PICIA WODY
JUŻ OD
NAJMŁODSZYCH LAT

WIĘKSZOŚĆ
DZIECI PRZYJMUJE
ODPOWIEDNIE ILOŚCI
PŁYNÓW ALE... SĄ TO
DOSŁADZANE SOKI



Picie odpowiedniej ilości wody ma kluczowe znaczenie dla utrzymania dobrej kondycji w pracy. Niestety tylko 6% Polaków pije wodę w zalecanych ilościach. Większość z nas (91%) spożywa jej zdecydowanie za mało. Wyniki badań są alarmujące: nie pijemy wody, bo jej nie doceniamy. **Co dziesiąty Polak w ogóle nie pije czystej wody, a ponad 80% z nas spożywa jej stanowczo za mało w ciągu dnia.** Aż 11% Polaków deklaruje, że w ogóle nie pije wody, a większość nie wypija nawet połowy zalecanej przez ekspertów ilości.



Co trzeci Polak twierdzi, że pije wodę regularnie, ale tak naprawdę **tylko 6% badanych faktycznie spożywa ją w zalecanej ilości.** Według ekspertów dorosła kobieta powinna pić przynajmniej 2 litry wody dziennie, mężczyzna – 2,5 litra, a dzieci powyżej 7. roku życia – przynajmniej 1,75 litra. Jeśli nie wodę, to co pijemy? Według wyników badań w polskich domach zdecydowanie króluje herbata – to po nią najczęściej sięga 36% badanych.



Spożywamy też dużo kawy, soków owocowych i napojów gazowanych. **Ponad połowa (54%) Polaków sięga po wodę dopiero wtedy, gdy odczuwa pragnienie, co świadczy o odwodnieniu organizmu.** Według ekspertów, wypicie wtedy szklanki czy nawet butelki wody duszkiem nic nie zmienia – wodę należy bowiem spożywać w mniejszych ilościach, regularnie przez cały dzień, by utrzymać prawidłowy poziom nawodnienia organizmu.

Badanie „Polacy a woda” zrealizowane przez PBS na zlecenie Stowarzyszenia „Woda w Domu i w Biurze” w styczniu 2014.

JAK ROZPOZNAĆ OZNAKI ODWODNIENIA?

W normalnych warunkach fizjologicznych człowiek traci wodę podczas oddychania, wydalania moczu oraz wraz z potem. Jeżeli ubytek wody z organizmu nie zostanie uzupełniony, to dochodzi do odwodnienia.



Początkowa faza odwodnienia organizmu

przebiega bezobjawowo. W miarę zwiększania się stopnia odwodnienia pojawiają się liczne symptomy. Istnieją dwie formy odwodnienia:

- 🔵 **ostre** – występuje na przykład w wyniku długotrwałego wysiłku fizycznego, bądź przebywania w wysokich temperaturach;
- 🔵 **przewlekłe** – wynika z przyjmowania mniejszej ilości płynów niż przewiduje dzienne zapotrzebowanie.

Długotrwałe odwodnienie prowadzi do utraty siły, osłabienia odporności organizmu i wycieńczenia.

STOPIEŃ ODWODNIENIA	OBJAWY ODWODNIENIA
1%	powoduje obniżenie sprawności fizycznej i umysłowej; pragnienie jest nieodczuwalne
3%	powoduje osłabienie organizmu, ból głowy, utratę sił i zmęczenie, suchość w gardle, utratę elastyczności skóry
5%	powoduje senność, czasami wystarczy wypić szklankę wody, by przegnać senność
10%	powoduje niewydolność fizyczną i psychiczną; jest bardzo groźne dla układu nerwowego, zwłaszcza mózgu
15%	niebezpieczne dla życia - grozi śmiercią

JAK DBAĆ O NAWODNIENIE W UPAŁY?

Zadbaj o to, by twój organizm był odpowiednio nawodniony, zarówno podczas upałów na dworze, jak i podczas przebywania w pomieszczeniach klimatyzowanych.



Suche powietrze z klimatyzatora skutecznie wysusza śluzówki i powoduje zwiększone zapotrzebowanie na wodę. Pamiętaj, w gorące dni liczy się nie tylko to, co pijesz, ale także to co jesz.

NIE WSZYSTKO CO PIJEMY JEST DOBRE

Pamiętaj, że nie wszystko co pijesz faktycznie nawadnia twój organizm. Kawa i czarna herbata, świetnie dodają energii w gorące dni – ale trzeba pamiętać, aby wypijać po nich dodatkową porcję wody. Ogranicz przetworzone soki owocowe i gazowane napoje. Zawarty w nich cukier i syrop glukozowo-fruktozowy niekorzystnie działają na zdrowie, dodając tylko niepotrzebnych kalorii. Zastąp je niesłodzonymi sokami warzywnymi, herbatami ziołowymi lub po prostu czystą wodą z dodatkiem lodu i plasterka cytryny.



LICZY SIĘ TO, CO JESZ

Pamiętaj, że organizm nawadniasz nie tylko przy pomocy tego co pijesz, ale także poprzez to co jesz. Badania wykazują, że dorosły człowiek czerpie z jedzenia aż 30% wody. Dlatego latem zadbaj o to, by jeść świeże owoce i warzywa, które pomogą ci uzupełnić utracone płyny. Arbuz, melon, truskawki i zielenina to idealna propozycja na posiłek. Świeży ogórek zawiera ok. 45 kcal i aż w 95% składa się z wody! W upalne dni doskonale uzupełni nie tylko płyny, ale również wypłukane wraz z potem minerały i witaminy.



“

Pracodawca ma obowiązek dostarczyć pracownikom bezpłatne zimne napoje, jeśli temperatura na otwartej przestrzeni przekracza 25°C albo 28°C na stanowisku pracy.

”

CZYSTA WODA DO POSIŁKU

Zdrowa osoba bez dolegliwości gastrycznych może pić płyny, kiedy tylko ma na to ochotę, pamiętając o zalecanych ilościach.



Wypicie szklanki wody 15-30 minut przed planowanym posiłkiem może skutecznie zmniejszyć spożytą porcję jedzenia, co jest bardzo ważne u osób odchudzających się lub dbających o linię.

Inaczej jest w przypadku dolegliwości gastrycznych. Każda osoba cierpiąca na refluks, zgagę czy nadkwaśność powinna skonsultować z lekarzem popijanie napojów w trakcie posiłku. W tym przypadku uważa się również, że korzystnie jest nie pić około pół godziny przed posiłkiem oraz nawet do godziny po posiłku.



Jeżeli popijanie płynów w trakcie jedzenia staje się metodą na szybsze pochłonięcie posiłku - nie jest to dobry nawyk. Przeżuwanie wtedy słabiej nie pozwalając enzymom śliny na wstępne trawienie. W efekcie po tak spożytym posiłku czujemy przepełnienie i wzdęcie.

Dla dobrego zdrowia wystarczy zmienić przyzwyczajenia i dokonać właściwego wyboru płynów. Czysta woda źródlana, herbata zielona lub owocowa, ziołowe herbaty, naturalne soki pite małymi łykami, bez pośpiechu - zaowocują dobrym nawodnieniem.



KTO POWINIEN PIĆ DUŻO WODY

Nasze zapotrzebowanie na wodę jest uzależnione od tego jak intensywnie i w jakich warunkach pracujemy, jak się odżywiamy, jaki jest nasz stan zdrowia i tryb życia. Sprawdź czy należysz do osób, które powinny pić więcej wody.

- osoby przebywające/pracujące w wysokiej temperaturze otoczenia - nawet, kiedy nie czują, że im specjalnie gorąco muszą uzupełniać straty, aby uniknąć odwodnienia
- osoby przebywające/pracujące w zamkniętych pomieszczeniach w czasie sezonu grzewczego – suche i ciepłe powietrze powoduje szybkie wysuszanie błon śluzowych, często odczuwają suchość nosa, pieczenie oczu, drapanie w gardle
- osoby podejmujące wysiłek fizyczny w pracy i poza nią - ciężko pracujący, podejmujący ćwiczenia rekreacyjne, sportowcy - potrzebują dużo wody przed, w trakcie i po wysiłku fizycznym
- osoby odżywiające się zdrowo, w których diecie jest dużo błonnika - warzywa, owoce, ciemne pieczywo i płatki śniadaniowe, a także spożywające dużo roślin strączkowych
- osoby odbywające często podróże służbowe - w podróży konieczna jest ekologiczna butelka lub termos z wodą
- osoby lubiące i pijące duże ilości kawy - zwiększona utrata wody z moczem wymaga uzupełnienia
- kobiety oczekujące dziecka i karmiące piersią, które mają zwiększone zapotrzebowanie na wodę
- dzieci przebywające na dworze, oddane ruchliwej zabawie czy zajęciom sportowym, kiedy nie zwracają uwagi na pierwsze sygnały odwodnienia

WODA

A ZAPOBIEGANIE CHOROBY

Wystarczy cztery szklanki wody dziennie, by obniżyć o 21% ryzyko wysokiego poziomu glukozy i zminimalizować prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy.



- u kobiet które wypijały więcej niż 5 szklanek wody codziennie ryzyko wystąpienia raka jelita grubego obniża się o 45% w porównaniu do kobiet, które piły 2 lub mniej szklanek wody na dzień – wg dwóch niezależnych badań Cancer Epidemiological Biomarkers Prev. I Int. J Cancer
- bardzo korzystne efekty związane z piciem wody zaobserwowano w profilaktyce kamicy układu moczowego
- regularne picie wody zapobiega zakażeniom układu moczowego u kobiet
- picie większej ilości wody może chronić przed zbyt wysokim poziomem cukru we krwi.

EDEN GŁÓWNYM SPONSOREM PROGRAMU WOŚP „POLICZ SIĘ Z CUKRZYCĄ”

Jak wynika z przeprowadzonych w 2011 r. w USA badań przez American Diabetes Association, picie większej ilości wody może chronić nas przed zbyt wysokim poziomem cukru we krwi. Wystarczy cztery szklanki wody dziennie, by obniżyć ryzyko wysokiego poziomu glukozy we krwi aż o 21% u osób zdrowych.

U osób chorych na cukrzycę zapotrzebowanie na wodę może być większe, niż u osób zdrowych, dlatego powinny pić tyle płynów, aby w pełni zaspokoić pragnienie.



WODA NIE MUSI BYĆ NUDNA

WYPRÓBUJ W PRACY I W DOMU
PRZEPISY NA ORZEŹWIAJĄCE NAPOJE
NA BAZIE WODY ŹRÓDLANEJ EDEN



RAJSKI SPOKÓJ



SKŁADNIKI:

- szklanka schłodzonej wody źródlanej Eden
- limonka
- kilka listków melisy
- cukier puder
- kostki lodu

Do wysokiej szklanki włóż trzy kawałki limonki i delikatnie roznieć wraz z łyżką cukru pudru. Dodaj kostki lodu i listki melisy. Uzupełnij zawartość świeżą, źródlaną wodą. Możesz ozdobić brzeg szklanki plasterkiem limonki. Pij powoli i mocno schłodzone.

LEMONIADA

SPRING WAVE



SKŁADNIKI:

- szklanka schłodzonej wody źródlanej Eden
- cytryna
- gałązka mięty
- brązowy cukier trzcinowy
- kostki lodu

Poczuj orzeźwiające działanie świeżej lemoniady. Pokrój cytrynę na kawałki, następnie przełóż ją do wysokiej szklanki. Dodaj cukier trzcinowy (wystarczy łyżeczka lub dwie), gałązkę mięty i ugnieć całość. Dodaj kostki lodu i uzupełnij chłodną wodą źródlaną. Dodaj kilka listków mięty dla ozdoby. Pij powoli.

OWOCOWE SMOOTHIES



SKŁADNIKI:

- szklanka schłodzonej wody źródlanej Eden
- truskawki lub kiwi
- listki mięty
- miód wielokwiatowy
- kostki lodu

W czasie pracowitego dnia warto zrobić sobie przerwę na bombę witaminową ze świeżych, soczystych owoców. Schłodzone truskawki lub kiwi zmiksuj do konsystencji musu, dodając 1-2 łyżki miodu wielokwiatowego. Jeżeli nie masz w firmowej kuchni blendera, wystarczy mocny widelec. Mus przełóż do szklanek uzupełniając zimną, źródlaną wodą i kostkami lodu. Podawaj ozdobione listkiem mięty.

TRUSKAWKOWA FANTAZJA



SKŁADNIKI:

- szklanka schłodzonej wody źródlanej Eden
- truskawki
- słodki syrop truskawkowy
- Grenadina
- pokruszony lód

Teraz każda szklanka wody będzie smakować inaczej! Puść wodze fantazji podczas przerwy w pracy i zaskocz wszystkich truskawkową świeżością. Do wysokiej szklanki wlej źródlaną, schłodzoną wodę. Następnie ciekim strumieniem nalej syrop truskawkowy, tak aby osiadł na dnie. Dodaj pokruszone kostki lodu i pokrojone razem z szypułkami świeże truskawki. Możesz uzupełnić odrobiną Grenadiny. Pij schłodzone.

ARBUZOWE LIBRETTO



SKŁADNIKI:

- arbuz
- sok z cytryny lub limonki
- brązowy cukier trzcinowy
- kostki lodu

Jeśli w Twojej pracy jest dobrze wyposażona kuchnia i znajdziesz w niej nawet blender – to wykorzystaj go do przygotowania arbuzowego koktajlu dla wszystkich. Mocno zmrożonego arbuza zmiiksuj delikatnie z pokruszonym lodem. Przygotuj trzy łyżki soku z cytryny. Na dno szklanki wsyp łyżeczkę cukru trzcinowego, dodaj sok i zmiiksowany napój. Możesz ozdobić listkiem mięty i plasterkiem limonki. Świetne na stresujący dzień!

GREJPFRUTOWE SORBETTO



SKŁADNIKI:

- sok ze świeżego grejpfruta
- syrop owocowy
- gałązka mięty
- woda źródlana Eden

Sięgnij po coś pysznego, bez obawy o zbędne kalorie. Wyciśnij sok z grejpfruta, rozlej do foremek na kostki lodu i włóż go na kilka godzin do zamrażarki. Po wyjęciu zmiksuj zamrożony sok do konsystencji granulek, dodając kilka listków mięty. Przełóż do oziębionych szklanek i polej odrobiną syropu owocowego. Możesz uzupełnić wodą źródlaną. Przywraca jasność myślenia po wyczerpującym spotkaniu.

WIOSENNA ŚWIEŻOŚĆ



SKŁADNIKI:

- szklanka schłodzonej wody źródlanej Eden
- świeży ogórek pokrojony w plasterki
- listki mięty
- pokruszony lód

Bardzo prosty i szybki do przygotowania napój. Do dobrze schłodzonej wody dodaj cienko pokrojone plasterki ogórka, włóż kilka listków mięty, dopełnij lodem i gotowe. Pij rozkoszując się smakiem prostej świeżości.

MALINOWY SPRITZER



SKŁADNIKI:

- szklanka schłodzonej wody gazowanej *
- garść świeżych malin
- sok malinowy
- listki mięty
- kostki lodu

Do dzbanka wrzucić 200 gramów malin i kilka listków świeżej mięty. Zalej całość wodą gazowaną, dodaj sok malinowy i dorzuć kilka kostek lodu. Rozlej do szklanek wyjętych z lodówki - dzięki temu, napój dłużej utrzyma przyjemną, chłodną temperaturę. Pij małymi łykami, rozkoszując się owocowym, letnim smakiem.

** dostępna w dystrybutorach filtrujących Eden Kalix*

ORZEŻWIAJĄCE MOHITO



SKŁADNIKI:

- szklanka schłodzonej wody gazowanej *
- limonka
- cukier brązowy
- listki mięty
- kruszony lód

Limonkę pokrojoną na cząstki wrzucamy do wysokiej szklanki i zasypujemy 2 łyżeczkami brązowego cukru. Ugniatamy, aż do puszczenia soku. Dodajemy gałązkę mięty i delikatnie ugniatamy. Następnie dodajemy kruszony lód, mieszamy wszystko, dopełniamy wodą gazowaną i podajemy. Świetne na chwilę wytchnienia w przerwie i do uzupełnienia elektrolitów.

** dostępna w dystrybutorach filtrujących Eden Kalix*

www.eden.pl



THE WATER & COFFEE COMPANY