

Poradnik o zdrowym stylu życia

ZDROWIEJ Z MUSZYNIANKĄ

Nr 11 Listopad 2021

**• Odpowiednia
odzież dla
sportowców na
jesień!**

**MAGNEZ,
NAJLEPSZY PRZYJACIEL
STUDENTA W OKRESIE
EGZAMINÓW.**

**Zdrowy styl życia
w praktyce**

**MUSZYNIANKA
O KAŻDEJ
PORZE ROKU.**

Zabłyśnij jesienią


Muszynianka
zabłyśnij wodą mineralną

Zdrowy styl życia w praktyce

Na zdrowy styl życia składają się Twoje codzienne zachowania (decyzje, wybory), które przyczyniają się do dobrego psychicznego, fizycznego oraz społecznego samopoczucia, wpływając tym samym na jakość Twojego życia. O tym wszystkim Ty decydujesz. Zobacz jakie to proste!

Prozdrowotne zachowanie:

- Racjonalny sposób odżywiania się (4-5 posiłków dziennie z przerwami co 3-4 godziny)
- Spożywanie mięsa w ilości do 0,5 kg tygodniowo -> zastąpić je można rybami, nasionami roślin strączkowych, jajami
- Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zastąpić olejami roślinnymi
- Cukier i słodczyce zastąpić owocami świeżymi oraz suszonymi, i orzechami
- Nie dosalaj potraw (nadmiar soli w diecie przyczynia się do zawałów oraz udarów mózgu)
- Mniejszy udział w codziennej diecie cukru; soli; białej mąki oraz złego rodzaju tłuszczu (nasyconych kwasów tłuszczowych oraz tłuszczów trans)
- Większy udział błonnika w diecie
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu (co najmniej jedna półtoralitrowa butelka wody, świetnie sprawdzi się Muszynianka!)
- Sen 8 godzin codziennie
- Regularna aktywność fizyczna (co najmniej co drugi dzień)
- Unikanie stresu
- Aktywny odpoczynek
- Nie palenie papierosów
- Nienadużywanie alkoholu, najlepiej całkowita abstynencja alkoholowa (alkohol zwiększa ryzyko wielu chorób)

Pamiętaj o piciu co najmniej 1,5 l wody dziennie, korzystne jest wybieranie naturalnej wody mineralnej Muszynianka. Zawiera wszystkie najważniejsze biopierwiastki, a przy tym doskonale smakuje!

Jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka, powinna być pita regularnie oraz w odpowiedniej ilości każdego dnia.

Czym skutkuje odwodnienie?

Mniejszą wydolnością fizyczną i psychiczną. A przecież sesja za pasem!

Piecz i gotuj na parze!

Unikaj margaryn twardych, żywności typu fast-food, wafelków, batonów, które są źródłem izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, które zwiększają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 czy nowotworów.

Warto usunąć solniczkę ze stołu, zalecane dzienne spożycie soli na poziomie 5 g dziennie wystarcza. Dasz radę!

Cukier?

Unikaj spożywania słodczy oraz cukru, zastąpić je świeżymi oraz suszonymi owocami. Wybieraj na przekąskę orzechy włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni. Twój mózg Ci się za to odwdzięczy!

Pijesz wodę?

Nawyk picia naturalnej wody mineralnej ma niewątpliwie korzyści dla Twojego zdrowia, warto mieć zawsze przy sobie butelkę Muszynianki.

ZABŁYŚNIJ JESIENIĄ

Piękna skóra i zadbane włosy to wizytówka każdej z nas. Ich kondycja jest uzależniona nie tylko od kosmetyków, których używamy ale także od naszej codziennej diety. Im lepiej zbilansowana, tym łatwiej nam zadbać o ciało.)

Co to oznacza?

Woda = zdrowie

Wybierając wodę do picia należy zwrócić uwagę na jej skład. Tylko odpowiednia kompozycja minerałów zapewni nam dobre samopoczucie i zdrowie każdego dnia. Muszynianka posiada w sobie wszystko, czego nam potrzeba.

Magnez, wapń, potas, fosfor i wodorowęglany. Dzięki składowi zapewnia odpowiednią dzienną dawkę życiodajnych minerałów, które są gwarancją zdrowia i dobrej kondycji. Pijąc Muszyniankę każdego dnia, dostarczamy organizmowi wszystkiego, co najlepsze!

Woda = nawodnienie

Woda stanowi więcej niż połowę masy naszego ciała, a blisko 20 procent wody znajduje się w naszej skórze. Wchodzi w skład narządów. Jest obecna m.in. w mięśniach, wątrobie, sercu czy mózgu. Picie wody gwarantuje zdrowie i dobrą kondycję organizmu każdego dnia. To od nas zależy, czy będziemy wyglądać młodo i pięknie przez długie lata. Odpowiednie nawodnienie organizmu poprawia przepływ krwi w naczyniach włosowatych skóry, co pozytywnie wpływa na jej ukrwienie, elastyczność i jędrność. Woda oczyszcza organizm i wyplukuje toksyny, co przekłada się na zdrowy wygląd ciała. Reguluje również metabolizm, dzięki niej nie kumulujemy wody w organizmie, a uporczywy "wodny cellulit" odchodzi w zapomnienie.

Woda = wygląd

Skóra pozbawiona wody jest napięta i ma skłonność do podrażnień. Kremy nawilżające pomagają utrzymać zdrowy wygląd cery i nawilżają ją, jednak dopiero w połączeniu z nawilżaniem skóry od

środką, przynoszą upragniony efekt. Odwodniona skóra wydaje się być ciemniejsza i poszarzała, zaś zmarszczki i pory są na niej bardziej widoczne. Odpowiednie nawodnienie pozwala jej zachować strukturę przestrzenną kolagenu i elastyny. Skóra jest też bardziej odporna na uszkodzenia mechaniczne, które ułatwiają dostanie się cząstek obcych oraz powstawanie wyprysków i podrażnień. Tego żadna z nas nie lubi. Dlatego, jeśli zależy nam na promiennej cerze, pierwszym krokiem jest zmiana naszych nawyków związanych z ilością przyjmowanych płynów. Zacznij już dziś.

Groźne odwodnienie!

Pierwszym objawem odwodnienia jest uczucie pragnienia. Dorosły człowiek powinien przyjmować około dwóch litrów wody dziennie, pitych najlepiej małymi porcjami, w równych odstępach czasu. Wszystko zależy od trybu życia, jaki prowadzimy. Im więcej sportu, cieplejsze dni, tym więcej płynów powinniśmy przyjmować.

Nawodnienie stanowi fundament prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu i naszej urody. Regularne nawadnianie wpływa pozytywnie nie tylko na stan skóry, poprawia też nasze samopoczucie. Jeśli jesteśmy właściwie nawodnieni, łatwiej nam się skoncentrować, regulować metabolizm, utrzymać ciało w dobrej kondycji.

Picie odpowiedniej ilości wody stanowi niezbędny element zrównoważonej diety, która w połączeniu z aktywnością fizyczną pozytywnie wpłynie na stan naszego zdrowia. Twój organizm Ci za to podziękuje! Muszynianka poleca się na zdrowie.

MAGNEZ, NAJLEPSZY PRZYJACIEL STUDENTA W OKRESIE EGZAMINÓW.

Sesja - czas, kiedy twój umysł - umysł studenta pracuje na najwyższych obrotach, a organizm zмага się ze zmęczeniem i stresem.

Zadbaj o to, by w Twojej codziennej diecie nie zabrakło magnezu. To bardzo cenny pierwiastek, który zwiększa wydolność organizmu, usprawnia pracę mózgu, ułatwia zapamiętywanie i koncentrację, zmniejsza oznaki zmęczenia, a także pomaga opanować napięcie wywołane trudnymi sytuacjami. Masz ze sobą Muszyniankę? Startujemy!

Magnez - przez lekarzy nazywany „pierwiastkiem antystresowym” - hamuje uwalnianie hormonów adrenaliny i noradrenaliny, które wywołują tę nieprzyjemną reakcję, jaka jest stres. Magnez w znaczącym stopniu wpływa na pracę całego układu nerwowego i jest niezbędny do jego prawidłowego funkcjonowania. Aktywnie uczestniczy w regulacji przewodzenia impulsów nerwowych zarówno w obrębie poszczególnych komórek nerwowych (neuronów) jak i pomiędzy nimi. Odpowiada za ich właściwą stabilizację. Zapewnia prawidłowe przewodzenie impulsów elektromagnetycznych wzdłuż komórki nerwowej, co gwarantuje sprawne działanie całego układu.

Wzrost poziomu magnezu sprzyja rozwojowi nowych synaps w mózgu, dzięki czemu usprawnieniu podlegają wszystkie procesy intelektualne. Właściwa podaż tego biopierwiastka podnosi ludzkie możliwości w momentach wzmożonej aktywności fizycznej lub psychicznej.

Gdzie znajdziecie magnez?

Według prof. Jeana Durlacha, w wodzie wysoko zmineralizowanej. W takiej postaci jest on przez człowieka najszybciej i najpełniej wchłaniany.

My proponujemy Muszyniankę! Skusisz się?



MUSZYNIANKA O KAŻDEJ PORZE ROKU.

Chłodniejsze dni dają się we znaki. Słońce nie rozpieszcza naszej skóry tak intensywnie, jak latem, a naturalna odporność naszych organizmów wystawiana jest na próbę każdego dnia. Nastąta jesień. Nasz nastrój się obniża, samopoczucie staje coraz gorsze i zmniejsza się chęć do działania. Co zrobić, aby przedłużyć energię letnich dni?

Niebezpieczeństwo odwodnienia

Letnie upały to już wspomnienie. Tak samo, jak czas, w którym częściej niż jesienią sięgamy po butelkę wody. Ze względu na niższe temperatury nasze pragnienie słabnie, mniej się pocimy i siłą rzeczy zapominamy o regularnym nawadnianiu. Woda, która do tej pory regulowała temperaturę ciała i uczestniczyła w wymianie ciepła w organizmie, coraz częściej odchodzi w odstawkę. Zupełnie nieśluszenie! Woda powinna być obecna w naszej diecie codziennie, niezależnie od pogody. Paradoksalnie w okresie jesiennym niebezpieczeństwo odwodnienia jest dużo wyższe niż w lecie. Nie bagatelizujmy tego. Już niewielki niedobór wody może prowadzić do przykrych konsekwencji zdrowotnych, takich jak podwyższony cholesterol, nadciśnienie, zaparcia czy spowolniony czas reakcji! Muszynianka, o każdej porze roku to podstawa!

Muszynianka – naturalne lekarstwo na przeziębienie

Niedobór wody w organizmie osłabia jego naturalną odporność i zwiększa jego podatność na przeziębienia. Jak temu zaradzić? Wystarczy codziennie pić Muszyniankę, która wspiera funkcjonowanie wszystkich układów i narządów każdego organizmu. Dotyczy to zarówno procesów chemicznych, termoregulacji, jak i samopoczucia. Jeśli mimo starań dojdzie do infekcji, nie możemy zapominać o wodzie. Muszynianka sprawdzi się tu w 100%. Zaufaj Muszyniance!

Muszynianka - samopoczucie i odpowiednia koncentracja

Dotkliwym i uciążliwym skutkiem odwodnienia organizmu jest ból głowy, problem z koncentracją i ogólne rozdrażnienie. Nie ma się co dziwić... Krótsze dni powodują senność i obniżają skuteczność naszego działania. Jeśli nie chcemy, aby jesienna chandra dopadła i nas, brońmy się przed nią na wszelkie sposoby! Muszynianka pomoże nam utrzymać odpowiednie samopoczucie i dobry nastrój w ryzach.

Muszynianka z pierwiastkami

Jeśli pić wodę, to tylko tę wartościową, a taką właśnie jest naturalna woda mineralna Muszynianka. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta – to naturalne źródło najcenniejszych, życiodajnych pierwiastków, które wspomagają nasz organizm każdego dnia i o każdej porze. Najważniejszym składnikiem Muszynianki jest magnez, wspierający blisko 300 procesów biochemicznych, zachodzących w każdym ludzkim organizmie. Wapń z kolei reguluje krzepliwość krwi oraz jest głównym elementem budującym kości i zęby. Przyczynia się do przemiany materii i prawidłowej pracy serca. Kolejnym niezastąpionym pierwiastkiem jest potas, który wspomaga układ krążenia mózgowo-



go. Bierze udział w skurczu mięśnia sercowego i mięśni szkieletowych, zachowuje homeostazę komórkową. Muszynianka zawiera również żelazo, uczestniczące w detoksykacji szkodliwych substancji w wątrobie i wpływa na metabolizm tkanek. To wystarczające powody, aby wybrać nawodnienie.

Jakość i bezpieczeństwo!

O jakość i bezpieczeństwo w Muszyniance dba się szczególnie – od ujęcia wody, aż po produkt finalny nabywany przez odbiorców. Wodę transportuje się do rozlewu w szczelnie zamkniętej instalacji tak, by nie miała bezpośredniego kontaktu z obsługą linii rozlewniczej. Zamknięty obieg wody monitorują zainstalowane systemy elektroniczne, które weryfikują na bieżąco wszystkie parametry, a wewnętrzne laboratorium czuwa nad technologią i rozlewem wody całą dobę. Nowa linia wyposażona jest w odpowiednią liczbę kamer i czujników, co zwiększa kontrolę materiałów i surowców stosowanych podczas produkcji wody mineralnej. Warto podkreślić, że linia produkcyjna informuje o wszelkich nieprawidłowościach w toku produkcji, a w sytuacjach krytycznych automatycznie się zatrzymuje, co gwarantuje, że do sklepów trafia wyłącznie pełnowartościowy produkt. Muszynianka poleca się na każdy dzień!

Odpowiednia odzież dla sportowców na jesień!

Nadszedł czas gwałtownego ochłodzenia. Nie wszyscy z nas z tego powodu przenoszą swoją aktywność sportową do siłowni czy na basen i wytrwale biegają w parku czy na podmiejskiej ścieżce. Szczególnie teraz, gdy wilgotność powietrza jest wysoka, coraz częściej zdarzają się opady atmosferyczne, a temperatura jest zdecydowanie niższa niż w lecie, a niedługo mogą pojawić się pierwsze przymrozki należy pamiętać o odpowiedniej odzieży!

Bardzo popularna jest odzież termoaktywna.

Do jej zalet możemy zaliczyć:

- idealne dopasowanie się do naszego ciała,
- wygoda użytkowania,
- optymalne odprowadzanie potu,
- pomaga zachować odpowiednią temperaturę naszego ciała.

Wszystkie cztery powyższe punkty są bardzo ważne.

Zwykle staramy się biegać w ciuchach wygodnych, ale to zdecydowanie za mało. Większość z nich wykonana jest z materiałów, które chłoną wilgoć, są nieodpowiedni dopasowane do naszej anatomii i nie dbają należycie o odpowiednią temperaturę ciała. Szczególnie w tym okresie może być to przyczyną licznych przeziębień i spadkiem wydolności naszego organizmu. Pomyśl o zmianie odzieży w okresie jesienno-zimowym, a z pewnością uda Ci się uniknąć zbędnych wizyt u lekarza i poprawisz swoje sportowe wyniki!



Muszynianka na jesień




Muszynianka
naturalna woda mineralna