**Informacja prasowa**

**Chorzów, 29.04.2024 r.**

**Zdrowe nawyki, które korzystnie wpływają na samopoczucie**

**Szczupła sylwetka, świetna kondycja skóry, włosów i paznokci, zdrowy duch w zdrowym ciele oraz pozytywne samopoczucie. Większość z nas marzy o wspomnianych elementach, które mają wpływ na dobrostan zarówno psychiczny, jak i fizyczny. Marzenia warto wcielać w rzeczywistość i zamieniać w cele, które można osiągnąć, stosując się do kilku sprawdzonych zasad.**

Woda stanowi niezwykle ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu naszego organizmu, a mimo to często o niej zapominamy. Spożycie wody powinno wynosić od 1,5 do 2 litrów dziennie, a w przypadku zwiększonego wysiłku fizycznego lub wysokiej temperatury otoczenia, nawet więcej. Picie odpowiedniej ilości wody sprzyja utrzymaniu szczupłej sylwetki, a nawet zrzuceniu wagi. Zapobiega bólom głowy i przemęczeniu. Wody nie można napić się na zapas, powinna być dostarczana do organizmu małymi łykami nawet wtedy, kiedy nie chce nam się pić. Poprawnym nawykiem jest ustawienie koło siebie butelki tak, aby przypominała o potrzebie skorzystania z niej.

Prosta sylwetka to nie tylko prezent dla naszego kręgosłupa, lecz również dla samopoczucia. Odkryto, że osoby wyprostowane czują się pewniejsze siebie i bardziej zadowolone. Trudno się temu dziwić, łatwo sprawdzić, że kiedy jesteśmy zgarbieni i skuleni, trudniej odczuwamy pozytywne bodźce. Prosta postawa ciała sprzyja także koncentracji i dodaje energii.

*Nasz organizm często reaguje na niedobory witamin i innych niezbędnych związków właśnie złym nastrojem. Prawidłowo dobrana suplementacja dostarcza niezbędnych nam składników o wysokiej bioretencji, tym samym wspierając organizm ze szczególnie pozytywnym wpływem na układ odpornościowy. EstroVita to w 100% naturalna, a przy tym bezpieczna, wysoce skoncentrowana i dobrze wchłaniana porcja kwasów tłuszczowych omega 3, 6 i 9. Wszystkie produkty wyróżnia doskonała proporcja oraz czystość kwasów tłuszczowych omega w postaci estrów etylowych, pochodzących z unikalnej kompozycji co najmniej czterech olejów roślinnych* – mówi **dr n. med. Edyta Blus, starsza specjalistka ds. badań i rozwoju w onesano, producencie naturalnych suplementów diety.**

Zdrowe wieczory – pod tym hasłem kryją się wszystkie czynności, które pomogą nam wyciszyć się na koniec dnia. Często załatwiamy w pośpiechu sprawy aż do ostatniego momentu przed pójściem spać. To nie jest zdrowa tendencja i nie sprzyja wysypianiu się. Postarajmy się przeznaczyć chociaż godzinę przed snem na relaks, ale wystrzegając się korzystania z telefonu i laptopa. Bliskie źródło ostrego światła rozbudza nas i jest częstą przyczyną niewyspania.

Jak ważne jest prawidłowe odżywianie, nie trzeba nikogo przekonywać. Zachowując formę pięciu mniejszych posiłków w ciągu dnia, dostarczamy naszemu organizmowi energii na cały dzień. Taki tryb sprzyja także utrzymaniu szczupłej sylwetki oraz niweluje odczucie głodu, które pojawia się zwykle po spożyciu obfitych posiłków.

W trosce o dobre samopoczucie warto… uśmiechać się. Uśmiechając się, wysyłamy do mózgu sygnał, że jesteśmy szczęśliwi. Wynika to z uruchomienia odpowiedzialnych za uśmiech mięśni. Oznacza to, że uśmiechając się, dajemy sobie powód do dobrego humoru, a także kumulujemy wokół siebie pozytywne bodźce, bowiem uśmiech z naszej strony wywołuje go także na twarzach innych, dzięki czemu osoby, z którymi mamy kontakt, są dla nas bardziej życzliwe.

Sukcesy motywują do działania i sprzyjają podejmowaniu nowych wyzwań, co jest bardzo pożądaną cechą w naszym życiu. Na szczęście cele wcale nie muszą wiązać się na przykład z kupnem domu z ogrodem. Postawmy na coś małego, jak wstanie pół godziny wcześniej niż zwykle, posprzątanie mieszkania czy godzinny spacer. Nie traktujmy obowiązków jak obowiązki, a jak osiągnięcia, a satysfakcja z ich wykonania znacząco się podniesie – w końcu daliśmy radę im podołać.

**\*\*\***

**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](mailto:bartosz.sosnowka@dwapiar.pl)

M: 517 476 361