




Eko porady na każdą porę roku

Zatroszcz się o siebie
i planetę z BRITA





Należysz do osób, które spisują swoje postanowienia noworoczne, robiąc długą listę celów na nowy rok? A może jesteś jedną z tych osób, które zaprzestały tego robić, aby nie nakładać na siebie presji? Niezależnie od tego, do której grupy jest Ci bliżej, zdrowe nawyki i ekologiczne rozwiązania warto wcielać w życie i pielęgnować każdego dnia. Motywujący może być nie tylko nowy rok, ale również każda nowa pora roku!

W ebooku, który właśnie czytasz, zebraliśmy porady na każdą z nich, które pomogą Ci zmienić nawyki. Bo w końcu nic tak nie inspiruje do zmian, jak zmieniająca się za oknem przyroda. **Wierzimy, że wraz z rozpoczynającą się wiosną, nadchodzącym latem, zbliżającą się jesienią, a także przybywającą zimą w Twoim życiu zagoszczą rytuały, dzięki którym lepiej zatroszczysz się o swoje zdrowie i dobro planety.**

Z BRITA to proste!

Wiosna

Obudź swój zapał do zmian razem z budzącą się przyrodą!
Nie ma bardziej inspirującej pory roku niż wiosna.



Wiosna na talerzu

Włącz do swojej diety sezonowe warzywa i zadbaj o to, aby dzięki nim Twoje posiłki były nie tylko smaczne, ale też kolorowe i apetyczne dla oka.

Tak przechowywane rzodkiewki zachowają świeżość nawet do 7 dni! Odetnij liście — jeśli są młode, możesz wykorzystać je do zupy, sałatki lub koktajlu. Dokładnie umyj rzodkiewki, włóż do słoika, zalej zimną wodą i zakręć. Wodę wymieniaj każdego dnia! W przeciwnym razie rzodkiewki się zepsują.



Joga na dobry dzień!

Ostatnie miesiące były dla Ciebie mało aktywne? Zamiast wracać od razu w mordercze treningi wraz z wiosną, rozbudź swoje ciało po zimie łagodnie i stopniowo.

Regularna praktyka powitań słońca odpręża kręgosłup i zwiększa jego elastyczność, co przyczynia się do poprawy ogólnego samopoczucia. Podczas tej sekwencji rozciągają się ścięgna podkolanowe, ramiona i klatka piersiowa, a z ciała znika wszelkie napięcie. Poszczególne asany przyczyniają się również do wzmocnienia stawów.





Podniosę!

Wybierając się na spacer do parku czy lasu miej przy sobie pustą torbę. Daj innym dobry przykład i pozbieraj po drodze napotkane śmieci, które aż się o to proszą!

22 kwietnia przypada Dzień Ziemi. Idea troski o nasz jedyny dom, jakim jest ziemia, łączy ludzi na całym świecie. Jest to wspaniała okazja, by nagłośnić globalne problemy planety i domagać się odpowiednich działań politycznych. Dzień ten przypomina o tym, jak ważna jest ekologia oraz jak ogromnym problemem dla planety są śmieci.



Bomba nawilżenia!

Długie zimowe miesiące, wiatr, mróz i brak słońca sprawiają, że skóra jest złakniona witamin i nawilżenia. Skutecznym ratunkiem dla niej będą... domowe maseczki!

Maseczka z płatków owsianych to doskonały sposób na nawilżenie skóry! Płatki zawierają: żelazo, magnez, cynk i witaminy z grupy B. Zalej je wrzątkiem, poczekaj, aż ostygną i połącz z miodem. Nałóż mieszankę na twarz i pozostaw na 20 minut. Efekty: skóra będzie nawilżona, odżywiona i aksamitnie gładka.



Lato

Pora roku, która motywuje! Zanim wyjedziesz na upragniony urlop, sprawdź, co jeszcze możesz zrobić dla siebie i planety.



Owocowe wakacje!

Latem możemy przebierać w sezonowych owocach. Zadbaj o to, aby każdego dnia znalazły się one na Twoim talerzu, w szklance jako smoothie lub misce z porcją owsianki.

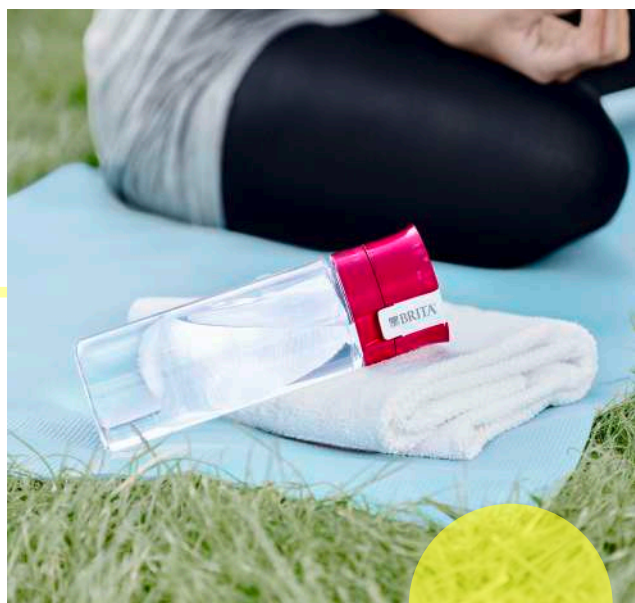
Oto tip, jak wykorzystać "nadprogramowe" owoce, aby się nie zmarnowały! Większe np. arbuza pokrój w kostkę, mniejsze np. borówki pozostaw w całości i ułóż w foremkach do lodu. Dodaj listki mięty lub innych ziół, zalej filtrowaną wodą z dzbanka BRITA i włóż do zamrażarki. Kostki dodawaj do wody, soków i napojów!



Lato na sportowo!

Czyż wakacyjna pogoda nie jest wprost zachęcająca do aktywności na świeżym powietrzu? Jogging, rowerowe wycieczki, wspinaczka, pływanie, rolki, joga... jest z czego wybierać!

Spędzając czas aktywnie latem, organizm potrzebuje jeszcze więcej nawodnienia, ponieważ zwiększa się nasza potliwość i bardzo szybko możemy się odwodnić. Miej zawsze przy sobie butelkę filtrującą BRITA, która zapewni Ci świeżą i czystsza wodę, gdziekolwiek jesteś.





Więcej pedałowania, mniej gazowania!

Co powiesz na to, by przesiąść się z auta na rower? Idzie za tym wiele korzyści: zdrowotnych, ekologicznych, a także ekonomicznych.

Wybranie roweru zamiast samochodu nawet raz dziennie zmniejsza emisję CO₂ o 67%. Badania opublikowane w czasopiśmie Communications Earth & Environment pokazują, że gdyby wszyscy jeździli na rowerze tak często, jak Holendrzy, nie wyemitowano by prawie 700 mln ton dwutlenku węgla.



Ochrona przeciwśłoneczna!

Niezależnie od tego, czy spędzasz czas w domu, czy na świeżym powietrzu, czy jest słonecznie, czy pochmurnie, stosuj każdego dnia krem z SPF 50.

Stosowanie ochrony przeciwśłonecznej jest bardzo ważne, aby zachować piękny i młody wygląd skóry. Nie wszyscy jednak wiedzą, że skórę należy chronić w każdą pogodę o każdej porze roku również, gdy jest pochmurnie oraz gdy spędzamy czas w domu, ponieważ promienie UV przenikają nie tylko przez chmury, ale i przez szkło.



Jesień

Pora roku, która niezmiennie inspirowa bogactwem barw. Wyjdź na zewnątrz, by nie przegapić tych wyjątkowych kolorów!



Dieta na poprawę nastroju!

Jesień słynie z pięknych barw, ale także z braku słońca i... chandry. Warto w tym okresie zadbać o zdrową dietę bogatą w witaminy i minerały.

Witamina D, która nazywana jest witaminą słońca, a także przez niektórych witaminą szczęścia ma ogromne znaczenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Jej źródłem są morskie ryby m.in. łosoś, dorsz i śledź oraz grzyby shiitake (smażenie neutralizuje jej zawartość, lepiej wybrać gotowanie, pieczenie lub duszenie).



Wyjdź na świeże powietrze!

Nie ma co ukrywać, symbolami jesieni są: koc, kakao, książka i film. Zanim jednak zasiądziesz na kanapę, wybierz się na spacer!

Już 30 minut spaceru każdego dnia poprawia kondycję, sprzyja sprawnemu działaniu układu sercowo-naczyniowego, wzmacnia stawy i mięśnie, poprawia odporność, pracę mózgu i jakość snu, a także przyspiesza metabolizm. Chodząc na świeżym powietrzu, lepiej oddychasz, niwelujesz stres i wszelkie napięcia w ciele.





Im mniej plastiku, tym lepiej!

Wybierając się na zakupy, pamiętaj o zabraniu własnych toreb oraz woreczków np. z bawełny na owoce, warzywa czy orzechy na wagę.

Plastikowe torebki wciąż są produkowane na potęgę. Statystycznie Polak zużywa ich kilkaset rocznie. Niepozorne torby i woreczki foliowe, które kupisz lub otrzymasz za darmo niemal w każdym sklepie, służą nam zazwyczaj kilkadziesiąt minut, a rozkładają się nawet przez 400 lat.



Zdrowie nr 1!

Self-care to również regularne badania profilaktyczne, kontrole u stomatologa, ginekologa, urologa, endokrynologa i innych specjalistów. Zaplanuj wizyty i zadbaj o siebie!

15 września przypada Europejski Dzień Prostaty, miesiąc później 15 października obchodzony jest Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi. Celem tych dni jest budowanie świadomości istnienia nowotworów, nauka samobadania, a przede wszystkim zwrócenie uwagi na badania profilaktyczne, które mogą uratować życie.



Zima

Choć bywa długa, mroźna i kapryśna, to ma mnóstwo uroku! Zwłaszcza gdy śnieżny puch przykryje okolicę, tworząc zimowe krajobrazy.



Dieta na odporność!

Chłód, niedobór słońca, dieta uboga w warzywa i owoce sprawiają, że zimą nietrudno o przeziębienie, dlatego tak ważna jest dieta bogata w witaminy, minerały i kwasy omega.

Kiszona kapusta to naturalny probiotyk, który wzmacnia odporność i ma właściwości przeciwzapalne. Zawiera duże ilości witaminy C, witaminę A, szereg witamin z grupy B i masę minerałów m.in.: potas, wapń, fosfor, sód, magnez i żelazo. Warto jeść kiszoną kapustę w wersji surowej, np. jako surówkę do obiadu lub przekąskę.



Zimowe sporty!

Sposobów na aktywne spędzenie czasu zimą jest sporo. Warto z nich korzystać! Randka na łyżwach, urlop z nartami lub snowboardem, a może spacer i nordic walking?

Uprawiając sporty zimą, unikaj grubych ubrań, by się nie przegrzać i bawełny, która chłonie wilgoć jak gąbka i długo schnie. Postaw na kilka warstw sportowej odzieży, bieliznę termoaktywną i odpowiednie obuwie. Pamiętaj o nakryciu głowy i zabezpieczeniu kostek, które są podatne na zimno i kontuzje.





Rozsądne zakupy

Sezon zimowych promocji i okres świąteczny sprawiają, że łatwo popaść w szal zakupowy. Warto jednak z troski o planetę przemyśleć swoje wybory.

Statystycznie Polak wyrzuca ok. 4 kg jedzenia miesięcznie. W święta ta ilość wzrasta o około 30%. Badania Kantar Public dla aplikacji Too Good To Go pokazują, że aż 39% osób przyznało się, że po świętach wyrzuca do kosza żywność, która się zepsuła lub której było za dużo. Marnowanie żywności prowadzi do degradacji gleby, zaśmiecania ziemi oraz ocieplenia klimatu.



Zacznij od siebie!

Okazuj sobie czułość każdego dnia, nie tylko za sprawą pielęgnacji ciała, lecz także umysłu. Myśl o sobie dobrze, praktykuj wdzięczność, spróbuj medytacji.

Z naukowego punktu widzenia medytacja to ćwiczenia umysłu i technika relaksu. Pozwala na wyzbycie się napięcia, wyciszenie i rozluźnienie organizmu. Regularna medytacja poprawia pamięć, łagodzi stres i sprawia, że lepiej panujemy nad swoimi emocjami. Aby dostrzec efekty, trzeba stopniowo rozwijać tę umiejętność, ćwicząc kilka razy w tygodniu, a najlepiej każdego dnia.



Afirmacje na Nowy Rok!

Pozytywne nastawienie, wiara w siebie i self-love to podstawa. Skorzystaj z poniższych afirmacji lub zapisz własne w notesie i powtarzaj je każdego dnia!

1 Uwalniam się od lęku przed zmianami.

2 Kocham siebie, to jakim jestem człowiekiem.

3 Jestem gotowa/y na nowe wyzwania.

4 Odczuwam przyjemność z wykonywanej pracy.

5 Zarabiam wystarczająco, by zaspokoić swoje potrzeby.

6 Spełniam swoje marzenia i realizuję cele.

7 Jestem dla siebie i innych wyrozumiała/y.

8 Moje życie na co dzień sprawia mi wiele radości.

9 Zasługuję na dobro, obfitość i miłość.

10 Jestem szczęśliwa/y.

