

Pametna doza hidratacije uvijek na dohvat ruke

Preporučeni dnevni unos tekućine je 1,5 - 2 litre dnevno, a da Bellabeat Spring pametna boca za vodu, osim što je cool i super izgleda, izračunat će vaše potrebe za dnevnim unosom vode, pratiti svaki vaš gutljaj i podsjetiti vas da ostanete stalno hidratizirani

Bez vode naš organizam ne može funkcionirati jer ona sudjeluje u gotovo svim metaboličkim procesima. Prenosi hranjive supstance, pročišćava (pomaže u uklanjanju toksina), razgrađuje, zasićuje i smanjuje osjećaj gladi. Posebno blagotvoran učinak ima na kožu: čisti je, masira, učvršćuje i tonira, opušta te pospješuje dinamiku obnove stanica. Voda je pokazala brojne pozitivne učinke u liječenju različitih kožnih oboljenja, osobito kod težih kroničnih bolesti, gdje su zabilježeni čudesni rezultati. Stoga je hidratacija prijeko potrebna za naše optimalno zdravlje i što ljepši izgled. Čak i prema preporukama WHO-a i Povjerenstva za promicanje pravilne prehrane RH, dnevno je potrebno popiti najmanje 8 čaša vode.

Izvor zdravlja i ljepote

I dok zimi uglavnom svi manje konzumiramo vodu, proljeće je vrijeme kada naša koža traži nadoknadu hidratacije i novu rutinu njege. Uostalom, o opasnosti nedovoljnog unosa vode u organizam najbolje govori činjenica da gubitkom od samo 2% dolazi do osjetnog pada životnih potencijala i osjećaja općeg umora. Kod gubitka tekućine od 4% javljaju se glavobolja i mišićni umor, 5% rezultira nesvjesticom i grčevima, a gubitak od 10% do 15% volumena tekućine u organizmu završava fatalno po život.

Stres, prehrana, UV zrake...

Postoji nekoliko faktora koji uzrokuju gubitak vode u koži, a među najznačajnijima su starenje i gubitak estrogena te štetan utjecaj okoliša, ponajprije UV zračenje. Vrlo štetan utjecaj na zdravlje i izgled naše kože ima i svakodnevni stres te nepravilna prehrana bogata zasićenim mastima i rafiniranim šećerom. Nedostaje li tkivu vode, ono počinje slabiti, a s njime slabe i vlakna kolagena i elastina, pa koža gubi napetost i elastičnost, postaje mlohava, naborana i beživotna. Čak i ako se držite 'svetog pravila' o osam čaša vode dnevno, koža zahtjeva i alternativne načine unosa vode, preko kozmetičkih proizvoda koji dodatno hidratiziraju.

Prirodni ovlaživači u kremama

Sve više kozmetičkih kuća u preparate stavlja prirodne ovlaživače kože kao što su alge, liposomi, ceramidi i esencijalne masne kiseline. Potonje opskrbljuju kožu vodom i ublažavaju crvenilo i nadraženu kožu, osobito kod akni i različitih kožnih ekcema. Sve se više pažnje posvećuje i ulozu antioksidansa poput vitamina C i E koji štite kožu od utjecaja slobodnih radikala, a vitamin E ujedno sprječava i nastanak sunčanih pjega, štiti kožu od isušivanja i nastanka bora. Osim njih, sastavni dio krema su i neke kiseline, poput AHA, BHA i hijaluronske, ali i liposomi koji štite, hrane i revitaliziraju stanice kože. Zahvaljujući svojoj strukturi, lako prodiru u dublje slojeve, što je vrlo važno za ljepotu i hidrataciju kože.

Dehidriranost organizma i alternativa vodi

U trenutku kada osjetimo žeđ, već smo lagano dehidrirani. Stoga je rješenje piti vodu u malim količinama tijekom cijeloga dana. Preporučeni dnevni unos tekućine je 1,5 – 2 l, a na raspolaganju su vam osim mineralne, izvorske i stolne vode, razni biljni čajevi, juhe, prirodni voćni sokovi te aromatizirane vode kao najbolje varijante zaslađenih napitaka. Dnevnom unosu vode pridonose i namirnice s visokim udjelom vode, a takvim 'režimom' učinit ćete čuda ne samo za izgled kože nego i ako želite smanjiti tjelesnu težinu. Prirodna alternativa mineralnoj vodi i prirodnim nezašećerenim sokovima su voće i povrće, koje sadrži mnogo vode.

[Bellabeat Spring pametna boca za vodu](#) dizajnirana je da vam pomogne da hidratacija postane dio vaše svakodnevne rutine i dio vašeg načina života. Pametna boca Spring pomoću aplikacije izračunati će vaše potrebe za dnevnom unosom vode, pratiti svaki vaš gutljaj i podsjetiti vas da ostanete stalno hidratizirani. Bežično se povezuje s mobilnom aplikacijom jednostavnim pokretom protresanja. Izrađena je od materijala bez BPA. Borosilikatno staklo osigurava čistoću okusa vode i čini ga laganim za nošenje, bez obzira kamo krenuli.