



# ŚWIEŻA ODŚŁONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

## Wzmocnij odporność zimą z sokami Witmar!

Zimą odporność organizmu jest wystawiona na wielką próbę. Zmienne warunki atmosferyczne sprzyjają rozwojowi bakterii i wirusów, które mogą wywołać uciążliwe infekcje. Są jednak sposoby na wzmocnienie naszego naturalnego układu ochronnego. Pomóc mogą witaminowe bomby – świeże soki.

### Pij świeże soki

Odporność najłatwiej wzmocnić przez dobranie odpowiedniej diety. Najlepiej, gdyby znalazły się w niej produkty bogate w witaminę C. Tę znajdziemy w owocach cytrusowych – np. w pomarańczach. Cennym źródłem tej substancji będą też soki. Dla przykładu – 100 ml naturalnego soku marki Witmar ze świeżo wyciśniętych pomarańczy dostarcza organizmowi 62% referencyjnej wartości spożycia witaminy C, która nie tylko wzmacnia odporność, ale też wspomaga pracę układu nerwowego.

Nie można też zapomnieć o innych cennych dla zdrowia substancjach. Ważne jest urozmaicenie diety produktami bogatymi w witaminę A, która odpowiada za rozwój komórek odpornościowych i dobrą kondycję błony śluzowej. 100 ml soku z marchwi Witmar zapewnia aż 72% dziennego zapotrzebowania dorosłego człowieka na tę substancję.

### Więcej ruchu!

Skutecznym sposobem na wzmocnienie odporności jest aktywność fizyczna. Regularny ruch w dowolnej postaci zwiększy szanse na to, że uda nam się uniknąć przeziębienia. Spacer, jogging, nordic walking, pływanie, jazda na rowerze – tylko od nas zależy, w jaki sposób postanowimy zadbać o swoje zdrowie. Z ruchem nie należy przesadzić (szczególnie na początku). Zbyt duży wysiłek znacząco osłabi organizm, a stąd już prosta droga do załapania uciążliwej infekcji. Dobrze jest też zadbać o odpowiednią regenerację mięśni. Świeży sok z jabłek marki Witmar, przygotowywany bez konserwantów i barwników, dostarcza organizmowi błonnika i witaminy C, które między innymi pomagają zmniejszyć uczucie zmęczenia po intensywnym wysiłku.



## ŚWIEŻY SOK



# ŚWIEŻA ODŚŁONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

## Zrezygnuj z papierosów

Czy wiesz, że nikotyna pogarsza wchłanianie witaminy C? Palenie nie tylko źle wpływa na płuca, ale jak widać, może też negatywnie oddziaływać na układ odpornościowy. Najlepszym rozwiązaniem byłaby oczywiście całkowita rezygnacja z nałogu. Osoby, które mogą mieć z tym problem, powinny chociaż ograniczyć nawyk sięgania po papierosa i uzupełnić dietę produktami bogatymi w witaminę C – np. sokiem z granatu marki Witmar, który w 100 ml zawiera 28 gramów tej substancji, co stanowi 35% jej dziennego zapotrzebowania przez osobę dorosłą.

## Odpowiednia ilość snu

Sen i wypoczynek wzmacniają odporność. Przemęczony organizm jest o wiele bardziej podatny na infekcje. Człowiek dorosły potrzebuje około ośmiu godzin snu w ciągu doby. Ważne jest, by spać w ciszy i ciemności. W takich bowiem warunkach dochodzi do optymalnego wydzielania melatoniny – związku chemicznego odpowiedzialnego za pracę zegara biologicznego. Zdrowy sen zapewniają też prawidłowe nawyki żywieniowe. Najlepiej, jeśli ostatni posiłek w ciągu dnia będzie bogaty w węglowodany. Na co dzień warto też uzupełnić dietę o witaminę A, C i błonnik, które znaleźć można np. w marchwiowym soku marki Witmar.

## Kontakt:

**Anna Pawłowska-Kruzińska**

Kierownik ds. Marketingu

MARWIT Sp. z o.o.

87-134 Zławieś Wielka 29a

e-mail: [pr@Marwit.pl](mailto:pr@Marwit.pl)

<http://marwit.pl/pl/pressroom>

\*\*\*

**Witmar** dostępny jest na rynku od 2007 roku. Do tej pory poza świeżymi sokami, pod tą marką oferowane były również warzywa i owoce, pochodzące z własnych upraw producenta. Witmar należy do spółki Marwit, największego w Polsce producenta świeżych soków, właściciela również takich marek jak: *Ogrody Natury* oraz *Oskola*.



## ŚWIEŻY SOK

[WWW.WITMAR.ORG](http://WWW.WITMAR.ORG)

/WITMARPL

/WITMARPL