Drodzy!

Picie wody to jeden z najprostszych, a zarazem najskuteczniejszych sposobów na wspieranie zdrowia i dobrej kondycji organizmu. Woda odgrywa kluczową rolę w niemal każdym procesie życiowym – pomaga regulować temperaturę ciała, wspiera trawienie, usuwa toksyny i transportuje składniki odżywcze. Ma też wpływ na koncentrację i wygląd skóry!

Aby ułatwić Wam budowanie zdrowego nawyku regularnego nawadniania, przesyłamy w załączeniu kartę picia wody – prostą i motywującą pomoc, dzięki której możecie przez 30 dni śledzić, ile wody wypijacie każdego dnia. Wystarczy pobrać, wydrukować i zacząć zaznaczać kolejne szklanki 😊

Do dzieła – na zdrowie!

Pozdrawiamy serdecznie,

Zespół HR