

Dobra woda to podstawa

Wakacje, upalne dni, intensywna aktywność – to czas, gdy nasze ciało szczególnie potrzebuje odpowiedniego nawodnienia. W sezonie letnim organizm traci wodę szybciej niż zwykle, a my często nie zdajemy sobie z tego sprawy. Rozwiązanie? Mamy je dosłownie pod ręką – w kranie.

Nawodnienie – kluczowe dla zdrowia latem

Choć nawodnienie kojarzymy przede wszystkim z intensywnym treningiem czy słoneczną pogodą, w rzeczywistości to codzienna konieczność, którą powinniśmy traktować jako naturalny nawyk. Upalne dni, aktywny tryb życia i spędzanie czasu na świeżym powietrzu powodują, że szybciej tracimy wodę. Właściwie nawodniony organizm to lepszy metabolizm, więcej energii i lepsze skupienie.

Problem w tym, że pragnienie nie zawsze jest wiarygodnym wskaźnikiem – możemy być już odwodnieni, zanim pocujemy chęć picia. Dlatego

latem pij świadomie i regularnie, nawet gdy nie czujesz pragnienia. Pamiętaj: pragnienie to już sygnał, że organizm jest odwodniony. Nie czekaj na ten moment.

Ułatw sobie to zadanie: postaw karafkę z wodą na biurku, stoliku w salonie – wszędzie tam, gdzie spędzasz czas. Pij małymi łykami przez cały dzień. Wypicie 2 litrów wody dziennie to nie wyzwanie ekstremalne – to zaledwie 8 szklanek!

Unikaj naturalnego sięgania po słodkie napoje gazowane czy soki – to pułapka. Organizm potrzebuje H_2O w najprostszej postaci: bez dodatków, bez cukru, bez sztucznych słodzików.

Kranówka – niedoceniony skarb w Twoim domu

Woda z kranu to nie tylko najtańsze, ale też najzdrowsze i najbezpieczniejsze rozwiązanie. Wbrew powszechnym mitom i obawom, kranówka w Polsce jest produktem najwyższej jakości, kontrolowanym znacznie bardziej rygorystycznie niż woda butel-

kowana. Laboratorium tarnogórskiego PWiK na bieżąco kontroluje średnio 60 różnych parametrów, co gwarantuje bezpieczeństwo.

Dodatkowo „kranówka” zawiera naturalne minerały – wapń i magnez. Wapń wzmacnia kości i zęby oraz reguluje pracę mięśni i układu nerwowego, a magnez wspomaga funkcjonowanie serca, redukuje zmęczenie i stres.

Konkretnie liczby – to robi wrażenie

Liczby mówią same za siebie: 1000 litrów wody z kranu kosztuje w Tarnowskich Górach 6,70 zł, podczas gdy taka sama ilość wody butelkowanej od 600 do nawet 1300 zł. Różnica jest astronomiczna – a wszystko dzięki jednemu prostemu wyborowi: odkręceniu kranu zamiast otwierania plastikowej butelki.

Kranówka to także wybór przyjazny środowisku. Każda osoba pijąca wodę z kranu eliminuje rocznie około 156 plastikowych butelek, przyczyniając się do ochrony naszej planety.

Kranówka w podróży

Wakacje to czas relaksu i podróży. Zamiast sięgać po kolejną butelkę plastikową, przygotuj sobie bidon z wodą z kranu. To rozwiązanie jest zarówno ekonomiczne, jak i ekologiczne.

W Polsce przedsiębiorstwa wodociągowe na bieżąco badają jakość wody w sieci, dlatego można ją pić bez obaw. Na Zachodzie Europy picie wody kranowej w restauracjach i hotelach to norma. Coraz częściej również polskie hotele, pensjonaty i restauracje udostępniają gościom darmową wodę kranową. Nawet w Tarnowskich Górach można znaleźć lokale serwujące darmowy dzbanek wody do posiłku.

Oczywiście podczas podróży warto zachować ostrożność i oto kilka praktycznych porad:

– Zawsze miej ze sobą butelkę wielorazową – napełnisz ją w hotelu, pensjonacie lub u znajomych,

– Pytaj o kranówkę w restauracjach i kawiarniach – pracownicy chętnie Ci ją pokażą,



FOT. ARCHIWUM PWiK

– Sprawdź wygląd i zapach wody – jeśli coś Ci się nie podoba, lepiej zrezygnuj; w razie wątpliwości poproś o wodę przegotowaną,

– Dla małych dzieci w nieznanym miejscu rozważ wodę przegotowaną lub butelkowaną.

Pij świadomie – to Twój wybór

Dobra woda to podstawa zdrowia, a picie kranówki to nawyk, który powinien stać się naturalny dla każdego z nas. PWiK Tarnowskie Góry, działając w ramach grupy

Veolia – światowego lidera w zarządzaniu zasobami naturalnymi – dba o to, aby woda trafiająca do Twojego kranu była bezpieczna i wysokiej jakości. To nie przypadek, to efekt codziennej pracy i zaangażowania profesjonalistów.

Wybierając kranówkę, nie tylko dbasz o swoje zdrowie i portfel, ale także wspierasz ideę zrównoważonego rozwoju. Każdy łyk to świadomy wybór na rzecz siebie i planety. Zaczynaj już dziś – odkręć kran i pij. Najlepsze rozwiązania są często najprostsze.