**Uczucie pragnienie spada w zimie o 40 proc. W czasie choroby powinniśmy przyjmować nawet 3,7 litra płynów**

**O nawadnianiu w lecie pamięta większość z nas, ze względu na upał oraz wzmożone uczucie pragnienia. W okresie zimowym jednak często o regularnym piciu wody zapominamy, a jest ono nie mniej ważne niż w ciepłym miesiącach. Amerykańscy naukowcy alarmują o konieczności spożywania 3,7 litra płynów w przypadku mężczyzn oraz 2,7 litra w przypadku kobiet podczas przeziębień oraz infekcji.**

**Zimą uczucie pragnienia może spaść nawet o 40 proc. względem tego, jak odczuwamy je w cieplejszych miesiącach** – wynika z analizy [Oklahoma State University](https://extension.okstate.edu/articles/2024/winter_hydration.html). W chłodnych miesiącach rzadziej sięgamy po wodę, ciało człowieka mniej się poci, nadal jednak ulega odwodnieniu. Z analizy OSU wynika, że odwodnienie o 2 proc. skutkować może zmęczeniem, osłabieniem i utratą apetytu, a przy 10 proc. mogą to być już zawroty głowy i utrata równowagi.

**W czasie choroby powinniśmy przyjmować nawet 3 litry płynów**

Zima to także sezon chorobowy, podczas gorączki czy zatrucia pokarmowego tracimy więcej wody, dlatego bardzo ważne jest przyjmowanie odpowiednich ilości płynów: ok. 3,7 litra w przypadku mężczyzn i 2,7 litra w przypadku kobiet – donoszą naukowcy z [American River Urgent Care](https://www.americanriverurgentcare.com/blog/why-you-shouldnt-skimp-on-liquids-when-you-have-a-cold). Około 20 proc. naszego dziennego spożycia wody pochodzi z pożywienia.

**Nawodnienie dla osób nielubiących smaku wody**

[Analiza](https://www.everydayhealth.com/dehydration/why-dehydration-is-still-a-risk-during-the-wintertime/) wskazuje, że odwodnienie w zimie, może mieć związek z ciepłym ubiorem i zakładaniem na siebie wielu warstw, co powoduje pocenie się człowieka. Jednocześnie jednak nie jest nam gorąco, przez co nie mamy zwyczaju picia wody i uzupełniania straconej wody w organizmie. Druga kwestia to, w odróżnieniu od miesięcy letnich, brak nawyku posiadania przy sobie butelki z wodą. Nie mając jej pod ręką, nie pijemy odpowiednich ilości wody. Innym powodem małego spożywania wody może być także niechęć do jej smaku, odpowiedzią na potrzeby tych osób są smakowe kapsułki waterdrop® rozpuszczalne w wodzie. Występują one w różnych wariantach: klasycznych Microdrink, a także Ice Tea i Microtea oraz Microlyte i Microenergy.

**Polacy najchętniej wybierają smak brzoskwiniowej mrożonej herbaty**

Z badania konsumenckiego przeprowadzonego przez Waterdrop wynika, że 72 proc. ankietowanych preferuje zakupy online. Respondenci jako swoje ulubione kapsułki wskazują Microdrinki (61 proc.) oraz Ice Tea (21 proc.). Pojedyncze produkty w 2024 roku wybierało 59 proc. polskich konsumentów, a 41 proc. – zestawy.

– *Najlepiej sprzedającym się Microdrinkiem waterdrop® wśród polskich konsumentów w 2024 roku był Ice Tea Peach. Zaobserwowaliśmy także, że w okresie jesienno-zimowym to smak Cola zdobył dużą popularność wśród polskich konsumentów. Z butelek najchętniej w 2024 roku wybierane były te, wykonane ze stali nierdzewnej* – mówi **Kateřina Navrátilová, CEO Waterdrop CEE**. – *Polacy najczęściej wybierają butelki w neutralnych kolorach, jak biel i czerń, a wybierając kolorowe, decydują się na różowe oraz turkusowe. Co ciekawe, najmniejszą popularnością wśród naszych polskich konsumentów cieszą się butelki żółte i zielone, a także w odcieniach metalicznych.*

**Zrównoważony rozwój**

[Waterdrop](https://waterdrop.pl/) dąży do tego, żeby stać się **ekologicznym liderem w branży napojów**. Obecnie marka **dostępna jest w ponad 20 tys. punktach sprzedaży na świecie**. Jej ambasadorami oraz inwestorami są m.in. **Hubert Hurkacz, Novak Djoković** i **Taylor Fritz**. Waterdrop wierzy w świat bez plastiku i popularyzuje butelki wielokrotnego użytku oraz Microdrinki bez dodatku cukru i konserwantów.

