**Aż 80 proc. osób pijących min. 10 szklanek wody dziennie odnajduje szczęście w małych rzeczach. Komentarz ekspercki Huberta Hurkacza**

**Badania amerykańskich naukowców pokazują, że osoby pijące więcej wody częściej deklarują, że są szczęśliwe. Jednocześnie co trzeci respondent przyznaje, że regularne nawodnienie poprawia samopoczucie. Dwie na trzy osoby w Polsce nadal nie dbają o odpowiednie spożycie wody. Zrównoważony rozwój i odpowiednie nawodnienie w aktywnym trybie życia są bardzo ważne dla Huberta Hurkacza, inwestora i ambasadora marki Waterdrop. Hubert Hurkacz, najlepszy polski tenisista, podkreśla znaczenie świadomych wyborów i nawyku regularnego picia wody w codziennym życiu.**

**Respondenci pijący więcej wody częściej są szczęśliwi**

Z [badania](https://www.prnewswire.com/news-releases/new-survey-from-true-lemon-reveals-that-hydration-is-one-key-to-happiness-302111920.html) przeprowadzonego na grupie 2 tys. osób wynika, że wśród respondentów, którzy piją **ponad 10 szklanek wody** dziennie, **80 proc. uważa, że bardzo ważne jest znajdowanie szczęścia w małych rzeczach**. Z kolei wśród ankietowanych, którzy piją **mniej niż jedną szklankę wody** dziennie, ten odsetek wynosi jedynie **48 proc.** Ponad **⅓ badanych** deklaruje, że dba o nawodnienie, by **utrzymać dobre samopoczucie w ciągu dnia**. Wśród osób pijących ponad 10 szklanek wody dziennie **46 proc. deklaruje, że jest bardzo szczęśliwych**, podczas gdy wśród osób pijących jedną szklankę wody dziennie odsetek ten wyniósł jedynie **22 proc.**

Austriacka marka Waterdrop nieustannie dąży do tego, aby stać się liderem prozdrowotnych postaw w branży napojów. Mając na uwadze **zrównoważony rozwój** i angażowanie się w ekologię, regularnie podejmuje współprace z liderami opinii, którzy wyznają podobne wartości. W tym roku do grona ambasadorów i inwestorem marki dołączył tenisista **Hubert Hurkacz**, zajmujący obecnie **7. miejsce w prestiżowym rankingu ATP**.

*– Dołączenie do Waterdrop było dla mnie czymś zupełnie naturalnym. Podoba mi się, że marka stawia na ekologiczne sposoby nawadniania, co jest mi bliskie jako osobie, która ceni pracę zespołową i grę strategiczną. Misja Waterdrop to nie tylko dbanie o nawodnienie – chodzi też o podejmowanie świadomych decyzji, które są korzystne dla naszego zdrowia i dla planety. Cieszę się, że mogę wnieść do tej współpracy swoją pasję do tenisa oraz zaangażowanie w promowanie zdrowego stylu życia i zrównoważonego rozwoju* – **mówi Hubert Hurkacz**. – *Odpowiednie nawodnienie jest tak samo ważne na korcie, jak dobry serwis czy forehand. To nie tylko kwestia gaszenia pragnienia – wpływa na naszą wydajność, koncentrację i wytrzymałość.*

**Jeden na pięciu Polaków pije tylko dwie szklanki wody dziennie**

Tymczasem wyniki badania przeprowadzonego przez Waterdrop pokazują, że chociaż prawie **co trzeci Polak regularnie uprawia sport**, a ponad **42 proc. ćwiczy sporadycznie**, to zaledwie **31,7 proc.** z nas pije **2 litry wody** dziennie. Blisko połowa – **46,1 proc.** – badanych spożywa dobowo około **1 litra wody**. Ponad ⅕ ankietowanych – **22,2 proc.** – przyznaje, że dziennie wypija jedynie **około dwóch szklanek wody**.

**Prawie jedna czwarta Polaków wybiera wodę w plastikowych opakowaniach**

Z badania Waterdrop wynika również, że niemal **co trzeci Polak nie jest świadomy wprowadzenia opłat za jednorazowe opakowania**. Deklaracje respondentów wskazują, że blisko dwóch na trzech Polaków (**65,4 proc.**) na co dzień do picia wybiera **wodę z kranu lub filtrowaną**, **23,6 proc**. korzysta z **plastikowych opakowań**, a jedynie **9,3 proc.** sięga po **szklane butelki**. Waterdrop z myślą o świadomych konsumentach, chcących ograniczyć kontakt z mikroplastikiem w codziennym życiu, a także poszukujących ekologicznych rozwiązań dla ochrony planety, oferuje butelki wielokrotnego użytku wykonane z wytrzymałego [szkła borokrzemowego](https://waterdrop.pl/products/butelka-szklana-edition?variant=40529744920712) oraz wysokiej jakości [stali nierdzewnej](https://waterdrop.pl/products/uniwersalna-ultralekka-butelka?variant=47958727754056).

