**Osiem zdrowych nawyków może przedłużyć życie nawet o 24 lata. Najnowsza analiza na ogromnej próbie 719 tys. osób od amerykańskich naukowców**

**Badanie przeprowadzone w USA dowodzi, że przestrzeganie ośmiu najważniejszych zdrowych nawyków ma zasadniczy wpływ na długość naszego życia. Niska aktywność fizyczna oraz palenie wiążą się z nawet około 30-40 proc. wyższym ryzykiem przedwczesnej śmierci. Zagrożeniem dla zdrowia może być również picie zbyt małej ilości płynów, których powinniśmy spożywać między 2 a 2,5 litra na dobę. Nie każdy jednak lubi jej smak, a rozwiązaniem mogą być rozpuszczalne kapsułki od firmy Waterdrop, która wprowadza nowy smak Microlyte Berry. Marka posiada również ekologiczne rozwiązania takie jak butelki ze stali nierdzewnej oraz szkła borokrzemowego, aby ograniczyć ilość zużywanego plastiku.**

**Zdrowe nawyki kluczem do długowieczności**

Amerykańcy naukowcy [przeprowadzili badanie](https://edition.cnn.com/2023/07/24/health/habits-live-longer-wellness/index.html), w którym wykorzystano dane z dokumentacji medycznych 719 tys. osób zapisanych do programu *Veterans affairs million veteran*. Na podstawie jego wyników wyodrębniono osiem kluczowych nawyków, których przestrzeganie może pozwolić nam żyć dłużej i zdrowiej. Należą do nich: niepalenie papierosów, aktywność fizyczna, umiejętne radzenie sobie ze stresem, dobra dieta, unikanie alkoholu, higiena snu oraz prowadzenie aktywnego życia społecznego. Co ciekawe, odkryto, że 40-letni mężczyźni, którzy ich przestrzegają, mogą żyć średnio o 24 lata dłużej w porównaniu do swoich równolatków, którzy tego nie robią. Badanie wykazało również, że zażywanie opioidów i palenie zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 45-30 proc., podczas gdy stres, zła dieta i brak odpowiedniej ilości snu wiążą się z około 20 proc. zagrożeniem. Z kolei unikanie relacji społecznych wiąże się z dodatkowym 5 proc. ryzykiem dotyczącym skrócenia długości życia.

**Nadal ponad ⅔ Polaków nawadnia się za mało**

Marka Waterdrop proponuje, aby wraz z nowym rokiem zmienić swoje nawyki i prowadzić bardziej aktywny tryb życia. Picie odpowiedniej ilości płynów jest niezwykle ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Według Europejskiego Urzędu do spraw Bezpieczeństwa Żywności dorosła kobieta powinna pić co najmniej 2 litry na dzień, a mężczyzna 2,5 litra. Najbardziej zdrowym rozwiązaniem byłoby, aby jak największą część z tego stanowiło picie wody. Jednak z przeprowadzonej przez Waterdrop [analizy](https://waterdrop_pl.biuroprasowe.pl/202721/odwodnienie-wplywa-na-produktywnosc-pracownikow-polacy-pracuja-prawie-najwiecej-w-ue-i-pija-mniej-wody-niz-europejczycy) wynika, że aż 22 proc. naszych rodaków pije jedynie dwie lub mniej niż szklanki wody dziennie. Dla porównania w Słowacji – 14,78 proc., w Rumunii – 12,5 proc., w Czechach – 9,9 proc. i na Węgrzech – 9,3 proc.

**Nowy smak Microlyte Berry od Waterdrop – na wsparcie zdrowych nawyków**

Nie każdy z nas lubi jednak smak wody, a w takim przypadku rozwiązaniem mogą być produkty od Waterdrop. Marka wprowadza nową edycję rozpuszczalnych w wodzie kapsułek Microlyte Berry o smaku owoców leśnych. Zawierają one elektrolity, naturalne wyciągi z roślin i owoców, cynk, sodę, wapń oraz magnez. Dostępna jest również nowa uniwersalna, ultralekka butelka termiczna wielokrotnego użytku w różowym odcieniu. Wykonana ze stali nierdzewnej, dostępna jest w pojemności 800 ml lub 1,2 l. Taki zestaw może nam pomóc przy wdrażaniu zdrowego nawyku spożywania odpowiedniej ilości płynów w trakcie dnia.

**Zrównoważony rozwój**

[Waterdrop](https://waterdrop.pl/) dba o to, aby w przyszłości stać się ekologicznym liderem w branży napojów. Ambasadorem oraz inwestorem marki jest uznany tenisista Novak Djoković. Firma współpracowała w tym roku również z Conchitą Wurst oraz Rosie Huntington Whiteley. Marka od wielu lat edukuje na temat dbania o odpowiedni poziom nawodnienia organizmu oraz świata bez nadmiaru plastiku, dlatego oferuje butelki i kubki wielokrotnego użytku ze szkła borokrzemowego lub metalu oraz [Microdrinki](https://waterdrop.pl/collections/microdrinki) bez dodatku cukru ani konserwantów.

**Waterdrop®** to marka, która powstała w 2016 roku w Austrii, obecnie działa w 11 krajach europejskich, USA, Singapurze oraz Australii. Przyświecają jej dwie idee – picia większej ilości wody oraz wyeliminowania plastiku w formie jednorazowych butelek. W ofercie waterdrop**®** znajdują się smakowe, rozpuszczalne w wodzie kapsułki wzbogacone o witaminy i ekstrakty roślinne oraz akcesoria, takie jak butelki, termokubki i dzbanki filtrujące wodę. Marka dostarcza innowacyjne rozwiązania wspierające dobre samopoczucie konsumentów poprzez oferowanie wysokiej jakości produktów oraz doświadczeń związanych z kwintesencją życia – wodą.

<https://waterdrop.pl/>

<https://www.facebook.com/waterdroppolska/>