



THE WATER & COFFEE COMPANY

Inovativī veidi...

*kā palielināt ikdienas
ūdens patēriņu*

Receptes
gariem
dzērieniem

9



Vairāk idejas →

PADARI SAVU ŪDENI VĒL ATSVaidzinošāku

Ūdens ar dārzeņu
vai augļu garšu

1

Izvēlies
savus mīlākos
augļus vai
dārzeņus

Ūdens garšu var bagātināt ar dažādiem
svaigiem augļiem, gardiem dārzeņiem, kā arī
garšaugiem un zaļumiem. To izdarīt ir ļoti
vienkarši, sekojiet šiem soļiem un atspirdzinieties
ar interesantāku garšu:

2

Pievieno
savai ūdens
glāzei vai
pudelei

3

Esi pacietīgs
un pagaidi,
kamēr garšas
ievelkas

4

Padzeries un
uzpildi ūdeni
no jauna

Dažas idejas
iesākumam

Augļi: Ogas (svaigas vai saldētas), melone, citrusaugļi (citrons vai apelsīns), ābols, bumbieris, kokosrieksts.

Dārzeņi: Gurķis, selerija, fenhelis un burkāns.

Garšaugi: Rozmarīns, timiāns, piparmētra, baziliks un pētersīļi.
Ēdamie ziedi: Rozes, lavanda, citrusa ziedi, vijolītes
(100% brīvi no pesticīdiem).

Medus ūdens

Pagatavo saldu un sildošu dzērienu.

Vienkārši pievieno tējkaroti medus svaigam, uzvārītam ūdenim - tik vienkārši! Šķēle citrona lieliski papildinās šo dzērienu. Medus ir detoksikācijas produkts, kas uzlabo tavu imunitātes sistēmu un palīdz regulēt cukura līmeni asinīs.



Enerģijai

Izmēģini šos dzērienus, lai novērstu galvassāpes un regulētu cukura līmeni asinīs.



*Gurķis, kiwi
un zemenes*

Šī augļu garšas kombinācija ir drošs veids, kā saņemt gardu vitamīnu devu visai dienai

*Apelsīns, ghanātābola
sēkliņas un kanēlis*

Sildošs kokteilis mierīgam un līdzsvarotam prātam

*Piparmētra, zaļā
tēja un čauns*

Svaigs kokteilis, kas atsvaidzina ar savu zaļo krāsu

Detoksikācija

Labākās kombinācijas detoksikācijai,
kas arī aizsargā smadzeņu šūnas.

Gurķis, mellenes un citronš

Neticami svaigas garšas kokteilis, kas noteikti atmodinās sajūtas



Laiņš, gurķis un citronš

Vienkāršs zaļais kokteilis, kas atsvaidzinās un uzmundrinās prātu



Ābols, citronš, dzērvenes, apelsīns un ghanātābola sēklas

Šis augļu mix lieliski palīdzēs saglabāt možu prātu visas dienas garumā



Detoksikācija

Miksējiet šīs sastāvdaļas, lai uzlabotu gremošanu un stiprinātu imūnsistēmu



*Citrons, ingvers,
ābols un apelsīns*

Šis maisījums atmodinās sajūtas un liks "sprēgāt" tavam prātam

*Avenes, rozmarīns
un bumbieris*

Piemērota kombinācija, kas nomierina prātu un lieliski der stresa situācijās

*Citrons, laims
un apelsīns*

Citrusaugļu kombinācija, kas atvērs acis agrajos rītos

Hidrātācija ir ļoti svarīga mūsu veselībai.

NO KOGNITĪVĀS DARBĪBAS LĪDZ ENERĢIJAS LĪMENIM



Sabalansēta diēta



8 stundu nakts miegs



Optimāls ūdens patēriņš



Maksimāla produktivitāte

KAS NOTIEK, KAD IESTĀJAS DEHIDRATĀCIJA?

$1-2\% \xrightarrow{\text{Līdz pat...}} 12\%$

Samazināta hidratācija

Samazināta produktivitāte

$3-4\% \xrightarrow{\text{Līdz pat...}} 50\%$

Samazināta hidratācija

Samazināta produktivitāte

CIK DAUDZ ŪDENS MAN JĀZDZER?

Saskaņā ar veselības aizsardzības ieteikumiem, jums vajadzētu patērēt astoņas glāzes ūdens, kas ir aptuveni 2 litri.

2 litri



8 glāzes



Kāpēc nepamēģināt?

Tāpat kā jūs uzturat hidratāciju, uzlabojot savu veselību, ūdens ar piedevām var sniegt arī estētisku baudījumu acīm, piemēram, stikla krūzē birojā vai mājās, vai vasaras piknika laikā.

Tam jums būs nepieciešams:

- Liela stikla krūze
- Stikla glāzes
- Krāsaini salmiņi
- Dažādi svaigi, sagriezti augļi, dārzeņi un garšaugi
- Ledus kubiņi



Delieties ar savām idejām un receptēm mūsu sociālo tīklu kontos:

@edenlatvija

www.facebook.com/edenlatvia




Vairāk informācijas:

Zvaniet **BEZ MAKSAS: 8000 81 81** vai apmeklējiet mūsu mājas lapu

www.edensprings.lv

Izbaudiet ūdeni un neaizmirstiet apmeklēt mūs arī sociālajos tīklos...

 /edenlatvia

 edenspringslatvia

 @edenlatvija