



JESIENŃ TWOICH SNÓW

z  SENNA | home

JESENNIK

Czyli, jak spędzić
#jesientwoichsnow
...i zimę!





JESIEŃ TWOICH SNÓW

z  SENNA | Home

„Gdyby listopad był dniem tygodnia to byłby poniedziałkiem.”

iridescent_wabisabi

Też tak myślisz? To dobrze, bo poniedziałek to pierwszy dzień tygodnia, czyli nowy start! Nowa dieta? Od poniedziałku! Ćwiczenia? Od poniedziałku! Poniedziałek i listopad to doskonały moment, by przyrzeć się swojemu życiu i lepiej o siebie zadbać. Bo jesień jest wspaniała!

W tym ebooku znajdziesz proste porady:

- jak dobierać kołdry i poduszki, by dobrze spać, budzić się wypoczętym i gotowym do działania
- jak zapewnić sobie codzienną dawkę aktywności fizycznej, by pozostać w formie
- jak jeść, by dostarczać sobie tego, czego organizm potrzebuje jesienią i zimą
- jak organizować czas, gdy dzień krótki i szybko robi się ciemno
- jak spędzać czas z rodziną, by wzmacniać więzi i czuć się kochanym

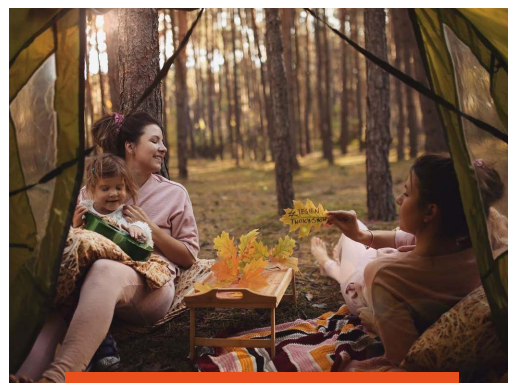
W pisaniu tego ebooka pomogliście nam Wy – wierni fani Inter-Widex, niezależni eksperci od komfortowego snu, dobrego samopoczucia i wspaniałego przeżywania jesieni. Mamy nadzieję, że znajdziecie w tej publikacji częśćkę siebie i inspirację do pozytywnych zmian.

Gotowi? No to ruszamy!



Joanna, j_o_a_n_n_n_a_a

„Pędząc w stronę jesieni!”



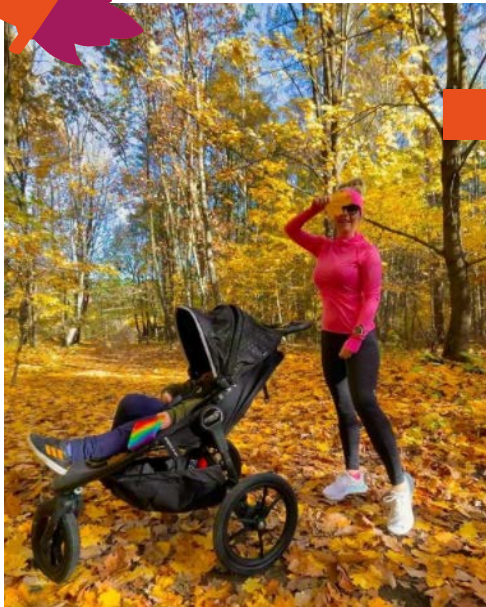
Jadźka, ja.dzka

„Ciepła, przytulna, rodzinna, może nieco... śpiąca #jesientwoichsnow”



JAK SPĘDZIĆ JESIEŃ Z UŚMIECHEM?

1. RUSZ SIĘ!



Paula, zabiegana_mama3

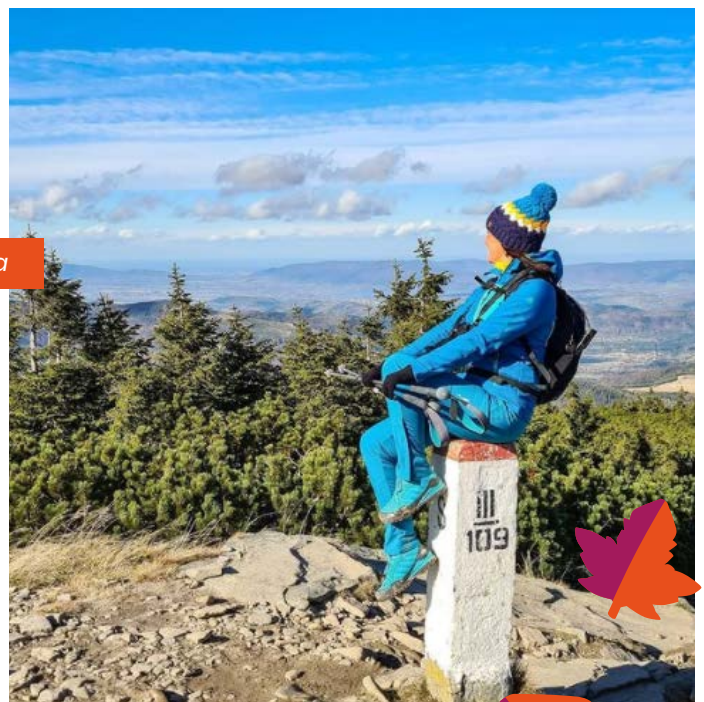
„Te kolory, spadające liście z drzew. Promienie słońca... Jest pięknie! Mam wrażenie, że im jestem starsza tym bardziej doceniam rzeczy małe, proste, te nas otaczające.”

Znane powiedzenie głosi: nie ma złej pogody, są tylko źle ubrani ludzie. Aktywność fizyczna pomaga w budowaniu odporności, powoduje także wyrzut endorfin, czyli hormonów szczęścia. Wystarczy odpowiednia odzież termiczna i buty z wodoodporną membraną, by móc cieszyć się urokami natury bez przeszkód, bez względu na warunki atmosferyczne.

*„Wędrówki po górach z aparatem + dodają mojemu życiu barw!
- odejmują troski dnia codziennego!
÷ dzielą czarne myśli zgromadzone nad głową!
+ mnożą endorfiny, które ładują moje akumulatory na resztę tygodnia.”*

Martyna, ciocia_martyna

Związki między snem a aktywnością fizyczną udowodniono już dawno. Każdy ruch dotlenia organizm i skutkuje tzw. przyjemnym zmęczeniem, które ułatwia zasypianie. Osoby aktywne fizycznie łatwiej wchodzi w fazę głębokiego snu, a ich poranki są rześkie i przyjemne. Zależność między ruchem a snem działa także w drugą stronę. Im więcej śpisz, tym chętniej i dłużej jesteś w stanie ćwiczyć!





„Udane grzybobranie i śpimy udanie!”

Marian, marianmyk

By pozostać w formie, ruszaj się przez minimum 30 minut, 3 razy w tygodniu.

Rower? Trekking? A może spacer do lasu? Na pewno znajdziesz aktywność dla siebie! Nie musi być intensywne – ważne, by sprawiała Ci przyjemność!

2. WYŚPIJ SIĘ!



„... a najlepiej zakop się w łóżku z przyjaciółką!”

Bożena, nynka_w

Oczywiście, nie chodzi nam o to, by zakopać się w pościeli na długie dni czy godziny niczym niedźwiedź w swojej gawrze. Wręcz przeciwnie – chodzi o odpowiedniej długości, regenerujący sen, który dostarczy Ci energii do jesiennych aktywności!

W sypialni powinno być chłodniej niż w innych pomieszczeniach – ok. 18 stopni. Wietrz ją często! W okresie grzewczym warto zainwestować także w nawilżacz powietrza.

Niezwykle ważne jest to, na czym i pod czym śpisz. Przyjrzyj się dobrze, czy Twoja kołdra i poduszka nadal spełniają swoją funkcję – jeśli są wiotkie, a wypełnienie przesuwa się lub wychodzi przez szwy – czas na zmianę!

Czy wiesz, że aż 48% ludzi używa tej samej kołdry latem i zimą?

Jesień rządzi się nieco innymi prawami niż lato, dlatego potrzebna nam będzie odpowiednia kołdra. Jaka? Cieplesza! W spokojnej i chłodnej sypialni wyśpisz się tak, jak należy.

W ofercie Inter Widex znajdziesz mnóstwo wspaniałych kołdr na jesień, wykonanych z różnych, funkcjonalnych materiałów, takich jak włókno poliestrowe, wełna, czy naturalne włókna z bambusa, kukurydzy czy drewna. Wszystkie one są lekkie, miękkie w dotyku, otulające, a także, zapewniające tzw. suchy komfort snu nie tylko na co dzień, ale także podczas przeziębienia i intensywniejszego pocenia się w nocy.





„Za takie poranki uwielbiam jesień! Z jednej strony chcę zostać dłużej w łóżku, a z drugiej pragnę już wstać, by móc podziwiać piękno natury.”

Katarzyna, nieszampowa.ona

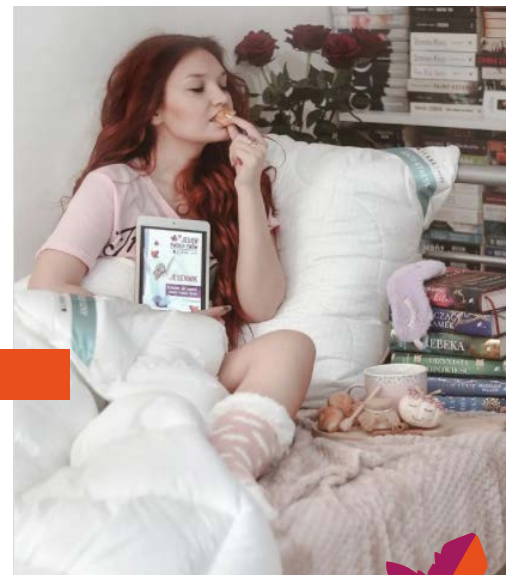
Długość snu, której potrzebujemy, zmienia się w ciągu naszego życia. Przyjmuje się, że noworodki śpią 16–18 godzin, przedszkolaki 11–12, dzieci w wieku szkolnym co najmniej 10, nastolatki 9–10 godzin, a dorośli około 7–8 godzin dziennie. Niedosypianie zawsze skutkuje osłabieniem koncentracji, rozdrażnieniem i uczuciem przewlekłego zmęczenia. Niewyspani gorzej radzimy sobie z infekcjami, o które jesienią łatwiej niż zwykle. Pozwól organizmowi regularnie się regenerować, a odwdzięczy się siłą w walce z zarazkami i wychłodzeniem.

Wpadnij do nas po komfortowe kołdry i poduszki i zacznij wysypiać się tak, jak na to zasługujesz!

3. RELAKSUJ SIĘ I PIELEGNUJ PASJE

„Uchodzę za jednego z największych śpiochów na bookstagramie! Absolutnie nie wiem, dlaczego tak uważacie. Dobra, przyznaję się! Lubię objęcia Morfeusza oraz dobry chillout z książką! Jednak nikt tak dobrze nie potrafi wypoczywać, jak książkoholicy, prawda?”

books.cat.tea



Jesienią mniej czasu spędzamy na zewnątrz, oddając się domowym aktywnościom. To świetny moment na rozwijanie swoich zainteresowań lub znalezienie nowych. Lektura zaległych książek? A może... napisanie własnej? Szydełkowanie? Majsterkowanie? Gotowanie? Cokolwiek sprawia Ci przyjemność, rób to jak najczęściej i poczuć dumę z siebie!



Czy wiesz, że Polacy to jeden z nielicznych narodów na świecie, który ma skłonność do meteopatii, czyli reagowania spadkiem nastroju na pogorszenie pogody?

Długotrwały stres ma wyjątkowo niekorzystny wpływ na organizm, osłabia go, może prowadzić także do różnych chorób wewnętrznych, znacząco pogarsza nasz nastrój, co jesienią jest wyjątkowo groźne. Jesienią trzeba więc wyjątkowo mocno zadbać o skuteczny relaks!

„Tak, lubię w samotności wypić gorącą herbatę. Lubię też posiedzieć w ciszy i spokoju, aby na spokojnie zebrać myśli. Lubię urządzić sobie domowe spa. Ale najbardziej w świecie lubię szczere uśmiechy i głośny śmiech dzieci. Wtedy się odprężam, totalnie nie zamartwiam się niczym, bo w tej jednej chwili nic innego nie ma znaczenia! Taki rodzinny czas, który jest powodem uśmiechu i mega czkawek. Brakuje mi tu tylko mężula... taką jesień z domowym relaxem szanuję! To jest nasz czas, nasz dom, nasza radość.”

Danuta, Dark_Blonde_D



W redukcji stresu pomogą aromaterapia, ciepłe, odprężające kąpiele, spotkania z najbliższymi, realizacja pasji, a także... uwolnienie organizmu od ładunków elektrostatycznych, gromadzących się w ciągu dnia. Zestaw kołdry i poduszki Inter Widex ANTI STRESS pokryty jest specjalną tkaniną z dodatkiem włókien węglowych, która neutralizuje ładunki, zwiększa komfort snu i redukuje stres.

„Mój sekret to oczywiście gorąca kąpiel. Nie ma SPA bez relaksującej muzyki dlatego też towarzyszy mi w łazience radio i ulubiona nuta. Uwielbiam świece zapachowe, które odprężają i tworzą klimat. Żeby lepiej spać poprawiam moje krążenie krwi - robię masaż ciała i twarzy bańkami chińskimi. Dodatkowo zabiegi na twarz - maseczka pod oczy, serum - roller. Po takich zabiegach jestem odprężona i gotowa do snu!”

Ela, bovtiqve_by_ella



„Relaksować można się na wiele sposobów, ja gdy jest tylko trochę cieplej wybieram relaks na łonie natury. Zazwyczaj u mnie wygrywa las, bo uwielbiam ten kojący, a zarazem odświeżający zapach igliwia, balsamiczny aromat żywicy wiszący w powietrzu wymieszany z promieniami słońca. Zabieram koc, udaje się na długi spacer z dziećmi, a na koniec urządzamy sobie piknik, ja leżąc na kocu zagłębiam się w książkę a dzieci świetnie się bawią wśród jesiennych liści ☺ nic mi więcej nie potrzeba!”

Szczesliwa_bo_zyje_sie_raz

4. PIELEGNUJ BLISKOŚĆ



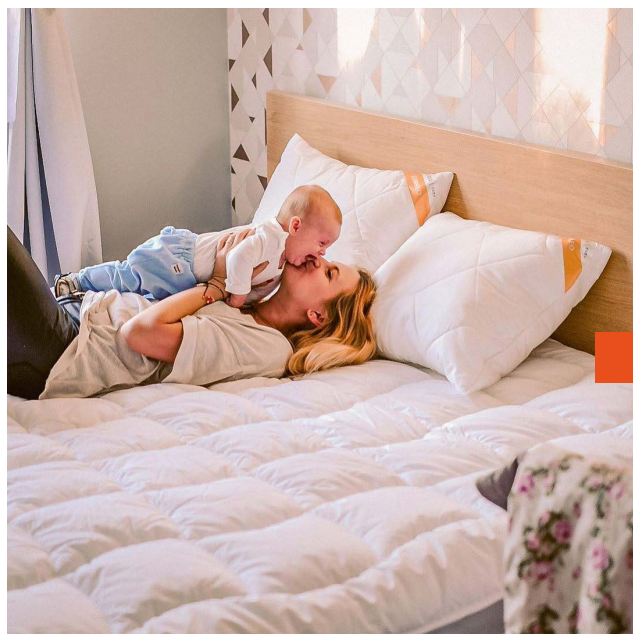
„Czas spędzony z rodziną jest najcenniejszy!”

Łukasz, lukasz_lu_g

Bliskość tych, których kochamy, to chyba najlepsze lekarstwo na jesienne spadki nastroju. Okazujcie sobie pozytywne emocje, spędzajcie czas na zabawie, relaksie i tym, co lubicie najbardziej. Uwalniająca się w ich towarzystwie oksytocyna oraz endorfiny skutecznie poprawią nastrój!

Czy wiesz, że gdy psy i ich właściciele patrzą sobie w oczy, doświadczają nagłego wydzielenia się oksytocyny, a głaskanie zwierząt obniża ciśnienie?

Nie tylko obecność ludzi, lecz także zwierząt, działa na nas pozytywnie. Aż 70% rodzin mających psa twierdzi, że ich życie stało się weselsze. Zwierzęki pomagają obniżyć poziom stresu, więc... jeśli masz warunki, czas i dużo miłości, może czas odwiedzić pobliskie schronisko?



„Sobotnie poranki cieszące się lenistwem, słońcem wpadającym przez okno i chwilami zabaw z dziewczynkami w tóżku. Ida uwielbia skakać a Ineczka uwielbia jak ją podnosimy i jej „bzibziamy” jest wtedy najszczęśliwsza!”

Natalia, Nat.with.love



Bliskość rozumiana jako uczucie miłości i życzliwości to potrzeba fizjologiczna naszego organizmu, tak jak spanie czy jedzenie. Zaspokajamy ją więc jak najczęściej, bo pozytywnych uczuć nigdy nie za wiele!



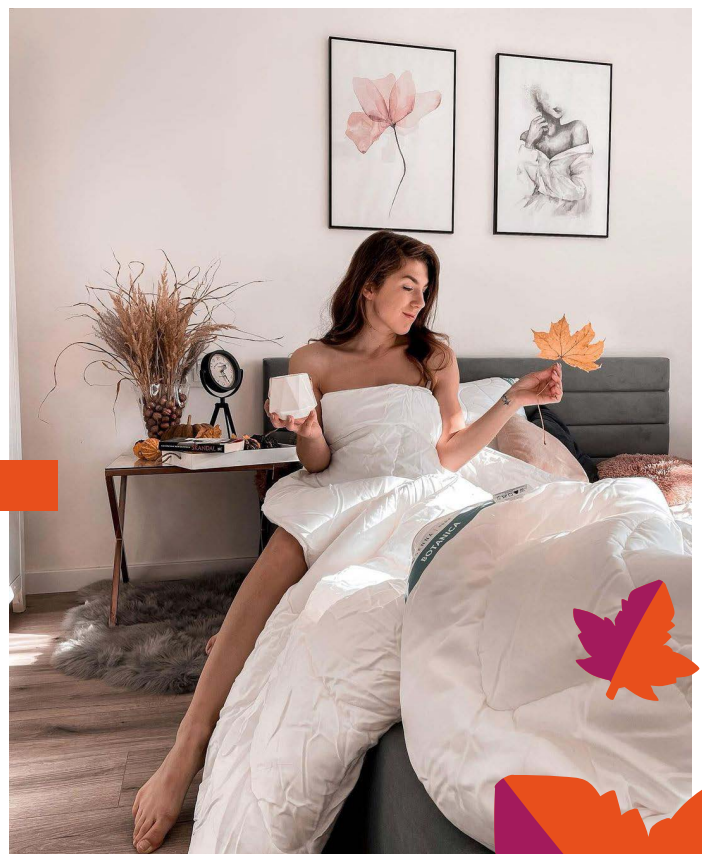
Groosik

„Las, grzybki, spokój i on - miłość mojego życia, który raczej ze spokojem nie ma nic wspólnego... ale gdy wchodzimy do lasu wszystko się zmienia. (...) To jest właśnie jesień moich snów.. takie wewnętrzne szczęście w miejscu, które uwielbiam z osobą którą darzę miłością.”

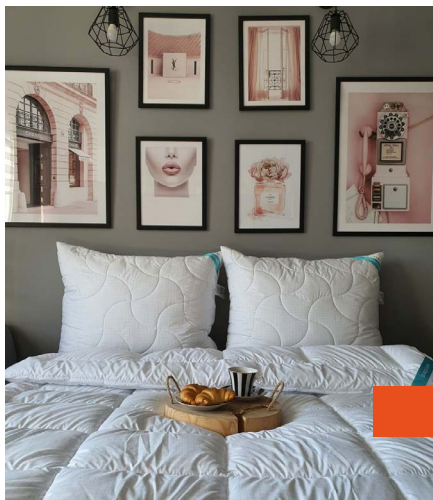
Zacznij od siebie! Traktuj siebie tak, jak tego oczekujesz od innych – z czułością, wyrozumiałością, miłością. Jeśli zaakceptujesz siebie, łatwiej będzie Ci tak samo traktować innych, a z biegiem czasu, zaczną otaczać Cię pozytywni ludzie.

*„Jestem ciekawa za co lubicie jesień?
Ja zdecydowanie lubię ją za swetry,
gorącą herbatkę i czas spędzony
w cieplej pościeli i serialem”*

Perfekcyjnie_niedoskonata



5. ZADBAJ O DIETĘ I ODPORNOŚĆ!



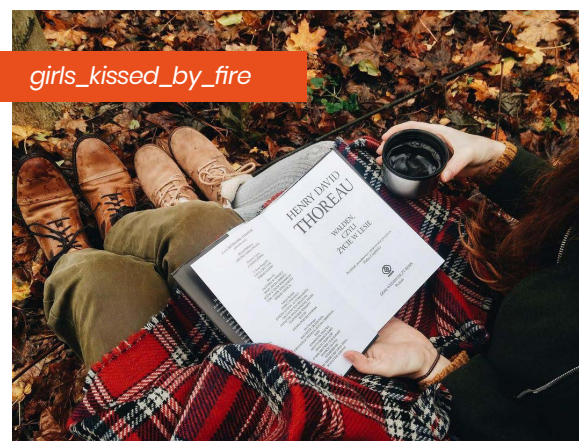
„A wiecie jak jest moja ulubiona część dnia?
Właśnie taka kiedy ląduje w łóżku i wtulam się
w kołdrę. No uwielbiam.”

Moje_male_zacisze

Ale ważne jest też śniadanie. To podstawa każdego udanego dnia. Dodatkowo zbilansowana dieta jesienią i zimą jest ważna, bo to z niej bierze się nasza odporność! Jesienią i zimą kluczowa jest witamina D. Odpowiada nie tylko za układ kostny, ale także za funkcje regulacyjne większości narządów i tkanek. W czasie słonecznej pogody, organizm wytwarza ją sam, lecz w okresie mniejszego nasłonecznienia powinniśmy zapewnić sobie regularną suplementację lub jeść produkty bogate w tę witaminę. Co na przykład? Ryby takie jak śledź, łosoś, tuńczyk, makrela czy sardynki, a także żółty ser, masło, jajka czy tran. Witamina D praktycznie nie występuje w roślinach. Wegetarianie i weganie mogą sięgnąć po pieczarki, jednak najlepszy skutek odniesie odpowiednia suplementacja.

Obecna w ostrej papryczce kapsaicyna naturalnie podnosi temperaturę ciała.

Oprócz pokarmu zawierającego wit. D, jesienią warto włączyć do jadłospisu produkty takie, jak: czosnek, cebula, marchew, dynia, jabłka i orzechy. Do popijania warto parzyć ziołowe herbaty i wzbogacać je miodem, cytryną czy imbirem. Gdy temperatura spadnie, warto sięgnąć po to, co rozgrzewa – treściwe zupy krem, dania jednogarnkowe, odżywcze buliony, a także potrawy z dodatkiem ostrej papryczki chili.



girls_kissed_by_fire

Masz już jadłospis... to może piknik,
połączony ze spacerem i gorącą herbatą?



supermario42195

A dla odważnych... morsowanie,
bo zimno stymuluje komórki układu
immunologicznego!



6. UŚMIEHAJ SIĘ!

Jeśli możesz i masz na to chęć – uśmiechaj się do siebie w lustrze i do innych, nie tylko bliskich, lecz także obcych osób, np. w sklepie, na przystanku czy na ulicy. Twój uśmiech nic Cię nie kosztuje, a może zdziałać cuda i odmienić czyjś dzień!



gguniaa



Życie po pracy

I tym pozytywnym akcentem kończymy nasz krótki Jesennik! Mamy nadzieję, że dzięki niemu uda się przejść uśmiechem na ustach przez całą jesień i całą zimę.

Dziękujemy za uwagę.

Serdecznie zapraszamy do naszego e-sklepu, gdzie czekają miękkie i ciepłe kołdry i poduszki pod marką Senna Home, Senna Baby oraz Senna 4 Hotels, a także do odwiedzania profili interwidex na Instagramie oraz na Facebooku, gdzie inspirujemy, edukujemy i organizujemy regularne konkursy z nagrodami.



Do zobaczenia wiosną!



JESIEŃ TWOICH SNÓW

z  SENNA | home



InterWidex

InterWidex Sp. z o.o.
ul. Giżycka 9
11-700 Mrągowo



www.inter-widex.pl



© Wszelkie prawa zastrzeżone.

InterWidex nie ponosi odpowiedzialności za zgłoszenia tekstowo-zdjęciowe przesłane przez internautów oraz za szkody spowodowane naruszeniem praw autorskich i dóbr osobistych.