**Zdrowe nawyki, picie wody**

**Wciąż pijemy zbyt mało wody, a przez to tracimy jej więcej, niż potrzeba.**

Nasz organizm starzeje się, a zdrowie zostaje nieco nadszarpnięte. Picie czystej i niegazowanej wody, powinno być nawykiem, który wypracowuje się od dzieciństwa. Wielu z nas jednak stale zapomina o tym, aby popijać wodę małymi łykami. Technika przychodzi z pomocą, powstało już nawet kilka aplikacji, które przypominają o piciu wody, zarówno alarmem, jak również dźwiękami przypominającymi pluskanie. Bywa jednak, że i to działa zbyt słabo, zwłaszcza jeśli ktoś umie wyłączyć powiadomienia, które na dłuższą metę mogą denerwować.

[**Celebryci promują zdrowy styl życia**](https://celebryci.selino.pl/)

Osoby, które mają świadomość, co to znaczy zdrowy styl życia, starają się swoją postawą dawać dobry przykład. To może być regularnie bieganie, jedzenie zdrowej żywności. Ale także przypominanie o piciu wody.

**Daj przykład rodzinie**

Ty też możesz zostać kim, takim jak [celebryci](https://celebryci.selino.pl/). Dawać bliskim przykład i przypominać im o tym, aby częściej pili zdrową, niegazowaną wodę. A dedykowane gadżety, mogą tylko w tym pomóc. Działaj, jak celebryci promując zdrowy sposób na życie.

https://celebryci.selino.pl/