**Aktywnie po zdrowie!**

**Słońce świeci coraz intensywniej, warto więc zastanowić się nad możliwością spędzania większej ilości czasu na świeżym powietrzu. Ruch fizyczny i zdrowe odżywianie zapewnią dużą dawkę pożytecznej energii do codziennych działań.**

Jak zmobilizować się do ćwiczeń? Miasta coraz częściej zachęcają swoich mieszkańców do aktywności fizycznych na różne sposoby, często w formie bezpłatnych atrakcji. Dzięki takim inicjatywom jak stacje rowerowe znacząco wzrasta liczba cyklistów. Warto wspomnieć tu o tym, że w związku z widocznym zapotrzebowaniem rozrasta się sieć specjalnych pasów i ścieżek przeznaczonych dla rowerzystów. Popularyzowane jest też bieganie w ramach czego organizowane są liczne maratony. Dlaczego by nie skorzystać?

W jaki sposób zmotywować się do wprowadzenia zdrowej, zbilansowanej diety? Tutaj sprawa jest nieco trudniejsza, ale przecież nie ma rzeczy niemożliwych! Zamiast nagle przewracać cały jadłospis do góry nogami, zacznijmy stopniowo, na przykład od wprowadzenia dużej porcji warzyw do każdego obiadu. Aby zapewnić sobie brakujące witaminy i minerały, można dodatkowo wspomóc się odpowiednim suplementem diety. Jednym z nich jest Alfa Aktiv zamknięta w szklanych buteleczkach. Co ciekawe, podczas jej produkcji wykorzystywana jest metoda jonizacji, dzięki temu składniki wykazują się wyjątkowym działaniem odżywczym oraz wzmacniającym.

