Informacja prasowa

# Jak przygotować się do jesieni? Zadbaj o aktywność fizyczną i odpowiednie naświetlenie

**Jesień zbliża się wielkimi krokami – dni stają się coraz krótsze, poranki chłodniejsze, a słońce pokazuje się rzadziej. Ta zmiana pory roku potrafi negatywnie wpływać na nasze samopoczucie i poziom energii. Na szczęście istnieją sposoby, by dobrze przygotować się do jesieni i zachować dobre zdrowie oraz nastrój. Kluczem są dwie kwestie: regularna aktywność fizyczna oraz odpowiednie naświetlenie – w domu i poza nim. Sprawdź, jak zadbać o jedno i drugie w tym okresie.**

## Ruch to zdrowie – także jesienią

Chłodniejsze poranki, deszcz i szare niebo mogą zniechęcać do wyjścia z domu, ale regularna aktywność fizyczna jest szczególnie ważna właśnie jesienią. Dlaczego? Ruch wzmacnia odporność organizmu i poprawia krążenie, co pomaga uchronić się przed sezonowymi infekcjami. Dodatkowo, gdy brakuje słońca, łatwiej o spadki nastroju. Ćwiczenia wyzwalają endorfiny, czyli hormony szczęścia, które poprawiają humor i redukują stres – to naturalne antidotum na jesienną chandrę.

**Jak utrzymać aktywność, niezależnie od pogody?** Oto kilka sprawdzonych pomysłów:

1. **Wykorzystaj dobrą aurę:** Gdy tylko nie pada, wybierz się na zewnątrz. Jesienne spacery, jogging w parku czy nordic walking to świetny sposób na dotlenienie organizmu i zadbanie o dawkę naturalnego światła. Kilkanaście minut marszu w ciągu dnia potrafi rozjaśnić umysł i dodać energii.
2. **Znajdź alternatywę:** Kiedy pogoda zdecydowanie nie sprzyja, postaw na trening w domu. Możesz ćwiczyć z ulubionym trenerem online, zrobić serię ćwiczeń rozciągających lub wypróbować jogę. Ważne, by ruszać się regularnie – nawet kwadrans ćwiczeń dziennie zrobi różnicę.
3. **Zadbaj o odpowiedni strój:** Jeśli planujesz aktywność na zewnątrz, ubieraj się na tzw. cebulkę (kilka warstw). Wybierz oddychającą odzież sportową i nie zapomnij o czapce oraz odblaskach, gdy ćwiczysz po zmroku. Dzięki temu niestraszne Ci będą kaprysy pogody.
4. **Nie zapominaj o regeneracji:** Po wysiłku rozciągnij mięśnie i nawadniaj się – choć gdy temperatura na zewnątrz spada odczuwamy mniejsze pragnienie, organizm nadal potrzebuje wody. Dobra forma fizyczna idzie w parze z odpowiednią regeneracją i zdrowym snem.

Regularne ćwiczenia sprawią, że jesień przywitasz w lepszym nastroju i kondycji. Wzmocnione ciało łatwiej poradzi sobie z chłodami, a uwolnione podczas ruchu endorfiny pomogą utrzymać pozytywne nastawienie mimo braku słońca. Krótko mówiąc – ruch to zdrowie, również jesienią!

## Zadbaj o odpowiednią ekspozycję na światło

Jednym z największych wyzwań jesieni jest niedobór światła dziennego. Gdy za oknem szaro i szybko zapada zmrok, wielu z nas odczuwa spadek energii, senność czy przygnębienie. Naturalne światło słoneczne odgrywa ogromną rolę w regulacji naszego zegara biologicznego i samopoczucia. Przestrzenie z dużą ilością światła dziennego wydają się przyjaźniejsze i bardziej przytulne – promienie słońca pozytywnie wpływają na nastrój, poprawiają jakość snu i ułatwiają koncentrację.

Dlatego **rozświetl swoje mieszkanie i** **maksymalnie wykorzystuj światło dzienne**. Odsłaniaj zasłony i żaluzje zaraz po wstaniu, aby poranne słońce mogło wpaść do środka. Ustaw biurko lub stół blisko okna, by pracować czy odpoczywać w naturalnym oświetleniu. Dobrym pomysłem jest też lustro naprzeciw okna – odbije promienie i dodatkowo doświetli pokój.

**Postaw na jasne barwy i dodatki**. Jasne kolory ścian, sufitu oraz wyposażenia odbijają więcej światła. Jeśli planujesz odświeżenie wnętrza, wybierz ciepłe, jasne odcienie – kremy, pastele, biel. Kilka punktowych lampek o ciepłej barwie światła wieczorem stworzy przytulny klimat.

Jeśli jesteś na etapie remontu lub budowy, rozważ większe okna lub drzwi balkonowe o dużych przeszkleniach. Nowoczesne systemy okienne z wąskimi ramami (np. panoramiczne okna czy drzwi tarasowe) wpuszczają znacznie więcej światła do środka niż tradycyjne. Dodatkowo, zapewniają lepszy widok na otoczenie, co daje namiastkę przebywania na zewnątrz nawet, gdy siedzimy we własnym salonie.

– Dzięki dużym przeszkleniom, takim jak drzwi tarasowe HST Motion S, można maksymalnie wykorzystać jesienne słońce do doświetlenia domu. Ten system ma wyjątkowo wąskie profile i większą powierzchnię szyb, co przekłada się nawet na 10% więcej światła w pomieszczeniach w porównaniu do standardowych rozwiązań. – mówi Zuzanna Dyba, specjalistka ds. PR firmy OKNOPLAST. Warto zaznaczyć, że ten aspekt ma niebagatelne znaczenie: jesienią każda dodatkowa porcja naturalnego światła w ciągu dnia oznacza lepszy nastrój i więcej energii wieczorem.

## Jesień z wellness design

Jak podkreślają eksperci, otoczenie, w którym przebywamy na co dzień, może być naszym sprzymierzeńcem w walce o lepsze zdrowie. To właśnie światło dzienne, cisza i świeże powietrze stanowią trzy filary tzw. wellness design, czyli projektowania przestrzeni sprzyjającej dobremu samopoczuciu. Z raportu „Zdrowie zaczyna się od przestrzeni” wynika, że przeciętny człowiek spędza ponad 90% doby w zamkniętych pomieszczeniach, a zapewnienie dostępu do naturalnego światła może wydłużyć jego sen średnio nawet o 46 minut każdej nocy[[1]](#footnote-1)*.* To pokazuje, jak ogromny wpływ na nasze funkcjonowanie ma jasne, odpowiednio doświetlone otoczenie.

– Myśląc o komforcie życia jesienią, nie możemy zapominać o roli światła. Dlatego projektując rozwiązania takie jak HST Motion S, staramy się, by okno czy drzwi były czymś więcej niż tylko elementem stolarki – mają realnie wspierać zdrowy styl życia, zwłaszcza gdy na zewnątrz robi się szaro – podkreśla Zuzanna Dyba z OKNOPLAST.

Przygotowując się na nadejście jesieni warto zadbać zarówno o ciało, jak i otoczenie, w którym spędzamy czas. Regularny ruch pomoże nam wzmocnić odporność i utrzymać pogodne usposobienie mimo braku słońca. Z kolei odpowiednie naświetlenie – czy to przez korzystanie z każdego promienia słońca na zewnątrz, czy przez rozjaśnienie domowej przestrzeni – sprawi, że dni staną się przyjemniejsze. Jesień nie musi oznaczać spadku formy ani nastroju. Wręcz przeciwnie, może być okazją do wprowadzenia dobrych nawyków, dzięki którym wejdziemy w tę porę roku pełni energii i w dobrym zdrowiu.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175

|  |
| --- |
| **Zuzanna Dyba**  Specjalista ds.PR  +48 666 870 580 |
| [Z.Dyba@oknoplast.com.pl](mailto:Z.Dyba@oknoplast.com.pl) |

1. https://oknoplast.com.pl/swiatlo-cisza-powietrze-trzy-filary-zdrowia-w-domu-premiera-raportu-zdrowie-zaczyna-sie-od-przestrzeni-od-oknoplast-i-natalii-olszewskiej/ [↑](#footnote-ref-1)