# **Dlaczego przebywanie na świeżym powietrzu jest tak ważne?**

**Nieco ponad połowa (51%) pracujących Polaków na pracę przeznacza 8 godzin dziennie. Aż 30% osób czynnych zawodowo deklaruje, że pracuje ponad etatowe 40 godzin tygodniowo. Pracujemy prawie najwięcej w Unii Europejskiej, wyprzedzają nas tylko Grecy. W społeczeństwie widoczne jest przemęczenie i sfrustrowanie wywołane brakiem wolnego czasu. A może problemem jest to, w jaki *sposób* go spędzamy? Co można zrobić, aby zmaksymalizować korzyści z tego, jak wypoczywamy, a przy tym jeszcze poprawić naszą produktywność i w dłuższej perspektywie – zredukować czas poświęcany na obowiązki zawodowe?**

## **Sposób spędzania wolnego czasu a nasze samopoczucie.**

Jak się okazuje, sposób spędzania wolnego czasu ma ogromny wpływ nie tylko na nasze samopoczucie, ale także na nasze zdrowie, kondycję, koncentrację, a nawet budowanie własnej wartości. - Polskie społeczeństwo zbyt dużo czasu przebywa w zamkniętych pomieszczeniach. Jak wygląda nasz przeciętny dzień? Praca, a później najczęściej wieczór spędzony przed TV, bo czujemy się zmęczeni. Ale to właśnie ta nasza bierność powoduje, że koło się zamyka. Zniechęcenie rośnie, zapał do nowych wyzwań maleje. Pojawiają się niechciane emocje związane z nadmiernym myśleniem, tzw. ruminacją. Zbawiennym rozwiązaniem okazuje się często wyjście z czterech ścian i przebywanie na świeżym powietrzu. Aktywność fizyczna, nawet tak umiarkowana jak spacer, bardzo pozytywnie wpływa na nasz organizm i umysł. Badania potwierdzają to, co wydaje się przecież oczywiste - kontakt  z naturą obniża poziom naszego stresu (spadek ilości tzw. hormonów stresu w naszym organizmie. Sam kontakt z naturą działa wyciszająco – zwraca uwagę psycholog Marcin Nowacki. Zatem zalety z przebywania na świeżym powietrzu są niekwestionowane.

## **Co zrobić, by więcej czasu przebywać na świeżym powietrzu?**

## **Często największą przeszkodą jest błędne myślenie. Ograniczamy się, uważając, że wiele z codziennych obowiązków czy aktywności jesteśmy w stanie wykonać tylko w czterech ścianach, z dostępem do niezbędnych urządzeń i sprzętów domowych. Ale z odpowiednim podejściem można góry przenosić. Ułatwiają to producenci nowoczesnych rozwiązań, takich jak przenośne stacje zasilania EcoFlow. –  Posiadanie mobilnej stacji, to kompleksowe rozwiązanie wszelkich problemów związanych z zapotrzebowaniem na prąd poza domem – deklaruje Paweł Tomiczek z EcoFlow. – Można do niej podłączyć jakiekolwiek urządzenie, które chcemy zasilić - lodówkę, laptop, telefon czy maszynkę do popcornu – wylicza.**

## **Obiad dla rodziny? Zrób grill w plenerze, będzie szybciej i bez zmywania naczyń. Odrabianie lekcji z dziećmi można przenieść do ogrodu, nawet jeśli pracują na laptopach. Uwielbiasz oglądać filmy? Zorganizuj dla rodziny i przyjaciół kino pod chmurką. Wyjście do restauracji zamień na piknik. Pracujesz zdalnie? Pracuj w ogrodzie lub na balkonie. Proste, prawda? A z przenośnym źródłem zasilania jeszcze prostsze!**

## **Udogodnienia na wyciągnięcie ręki**

Przenośne stacje zasilania mogą być katalizatorem naszych zmian. Zaopatrzeni w taki sprzęt możemy śmiało szukać nowych aktywności i spędzać na świeżym powietrzu jeszcze więcej czasu. Urządzenia doskonale sprawdzą się m.in. na campingu czy podczas pieszych górskich wędrówek. Wszędzie tam, gdzie mogą wystąpić ograniczenia z dostępem do zasilania, stacja doładuje aparat, kamerę czy telefon. *-* Jeśli wybierzemy najbardziej kompaktowe z dostępnych urządzeń, czyli River Mini, jesteśmy w stanie naładować jednocześnie telefon i kamerę, zasilić laptop, radio czy oświetlenie, a to dzięki wbudowanym ośmiu portom zasilającym. Moc znamionowa stacji wynosi 300W, a dzięki zastosowaniu technologii x-Boost, pozwala zasilić urządzenia o mocy do 600W *–* zdradza nasz ekspert.Dodatkowo, korzystając ze słonecznej pogody, można w ekologiczny sposób naładować stację, podłączając do niej panele fotowoltaiczne. Czas ładowania za pomocą paneli fotowoltaicznych, wynosi 3 godziny do osiągnięcia 100% mocy urządzenia*.* – dodaje Tomiczek. Dzięki kompaktowym wymiarom i niewielkiej wadze, stację bez problemu zmieścimy w torbie czy plecaku i zabierzemy wszędzie tam, gdzie będzie nam potrzebna.

Nie możesz wyrwać się z domu, bo zawsze jest coś do zrobienia? Może się okazać, że wiele z tych czynności da się wykonać na świeżym powietrzu. Odkrywajmy świat i czerpmy z niego energię.  Marka EcoFlow zachęca - „Żyj pełną MOCą”! Szukajmy więc nowych aktywności i sposobów na zmaksymalizowanie czasu, który spędzamy na świeżym powietrzu. Pobudźmy naszą kreatywność z korzyścią dla zdrowia i lepszego samopoczucia, a na wymierne efekty nie trzeba będzie długo czekać.