**Bidon na wodę 1L — prosty sposób na picie wody**

**Każdy wie, jak ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu, a mimo to dla wielu z nas regularne picie wody stanowi wyzwanie. <strong>Bidon na wodę 1l</strong> może pomóc w rozwiązaniu tego problemu.**

**Bidon na wodę 1L — prosty sposób na picie wody**

Szacuje się, że dorosła kobieta powinna pić przynajmniej 2 litry wody dziennie, a mężczyzna – pół litra więcej. Jednak dla wielu z nas regularne picie wody stanowi wyzwanie. **Bidon na wodę 1l** może pomóc w rozwiązaniu tego problemu.

**Jak pić więcej wody?**

Jeśli chcemy pić więcej wody, najprościej będzie zacząć od picia wody zamiast słodkich i gorących napojów. Jeżeli ta metoda wydaje się zbyt radykalna, warto pić wodę a mniejszych ilościach, ale częściej. Wystarczy, że zawsze będziemy mieli szklankę wody pod ręką, a na pewno po nią sięgniemy. Można dodatkowo uprościć sobie zadanie, na przykład stawiając większą karafkę wody na biurku lub mając przy sobie bidon na wodę. W ten sposób będziemy również mieli pewność co do ilości wypitej przez nas wody.



**G21 Bidon 1L Smoothie Vitality — charakterystyki**

G21 Bidon 1L Smoothie Vitality to [bidon na wodę 1l](https://vitamoc.pl/blendery/68-g21-bidon-1l-smoothie-vitality.html). Oczywiście można go używać również do soków, smoothie lub odżywek białkowych, jeśli tego wymaga nasza dieta. Dzięki skali z dokładnością do 50 ml można odmierzać odpowiednią ilość składników, np. do odżywki, i stosować bidon jako shaker.

Dodatkową zaletą tego produktu jest jego praktyczność: nadaje się do zimnych i gorących napojów, ponieważ jest wykonany z certyfikowanego tworzywa sztucznego BPA Free (tritanu). Tritanowa butelka jest neutralna dla zdrowia, bardzo lekka, a zarazem odporna na uderzenia, i ma intensywny kolor.

Poręczny kształt i uchwyt do noszenia w ręku sprawiają, że ten bidon można wszędzie zabrać ze sobą. Może być przenoszony w torebce, plecaku lub w uchwycie na bidon w rowerze.