

## W końcu upragnione wakacje!

W końcu mamy upragnione wakacje, które jak zwykle zapowiadają się bardzo ciekawie. Przed nami dwa miesiące przygód, spędzania czasu w doborowym towarzystwie, gier i zabaw na świeżym powietrzu.

Nareszcie możemy cieszyć się urokami słońca, temperaturą na plusie i porannym leniuchowaniem. Już dziś możemy wyciągnąć nasze dwukołowe porsche, zwane rowerem i pędzić ścieżkami rowerowymi z wiatrem we włosach i uśmiechem na twarzy na spotkanie z letnią przygodą. Jednak podczas takich dni należy pamiętać o trzech niezbędnych kwestiach. Pierwszą z nich jest krem przeciwsłoneczny, który ochroni nas przed poparzeniami. Kolejną jest okrycie głowy oraz napój, który zabezpieczy nas przed odwodnieniem. Czym najlepiej gasić pragnienie? Doskonałym napojem zarówno dla tych mniejszych jak i tych większych jest mleko. Mleko, to nie tylko źródło białka, ale również elektrolitów, takich jak: wapń, magnez, potas i sód, które utrzymają na prawidłowym poziomie gospodarkę wodno – elektrolitową. Dodatkowo posiada ono właściwości regeneracyjne, dzięki czemu znowu stajemy się pełni energii i chęci do zabawy. Mleko stanowi źródło wapnia (Ca), dzięki czemu zapewnia ochronę i prawidłowe funkcjonowanie kości i układu kostnego. Pamiętajmy o mleku, ponieważ posiada niezwykle właściwości. Ten napój BOGÓW, najlepiej smakuje schodzony w lodówce.

Podczas wakacji nie zapominajcie o programie „Mamy kota na punkcie mleka”, który trwa cały 2019 rok i sfinansowany jest z Funduszu Promocji Mleka. Kampania prowadzona jest przez Polską Izbę Mleka we współpracy z Polską Federacją Hodowców Bydła i Producentów Mleka. Zachęcamy do odwiedzania strony [www.kochammleko.pl](http://www.kochammleko.pl) oraz fanpage na Facebooku by być na bieżąco.

*Źródło: Biuro kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”*

