**Šťastné klouby, šťastná zahrada**

Jen máloco se vyrovná letnímu večeru na zahradě. Plnými doušky si vychutnáváme lehký vánek, vytoužené osvěžení a radujeme se z pohledu na zelenající se oázu klidu. Každý milovník zahradničení ví, kolik úsilí se skrývá za kvetoucím květinovým záhonem, chutnou zeleninou či dokonale upraveným trávníkem. Není náhodou, že údržba zahrady zlepšuje naši kondici, často však může být pro tělo vyčerpávající a náročná. Co dělat, aby zahrada vzkvétala a klouby, které jsou při péči o ni tolik namáhané, netrpěly?

Listy rostlin při nedostatku vody ztrácejí barvu. Naše klouby signalizují nedostatek péče či své přetížení ztuhnutím a zhoršenou pohyblivostí. Ani v největším zápalu práce na zahradě bychom neměli zapomenout na vlastní zdraví. Zrádným bývá dlouhodobé setrvávání v jedné poloze. Například v podřepu při přesazování květin nebo v předklonu při vytrhávání plevele. Není výjimkou, že často vědomě ignorujeme i potíže při pohybu. Důležité však je připustit si fakt, že si tělo samo říká o to, abychom mu také věnovali pozornost a pečovali o něj.

Když už se klouby o slovo sem tam přihlásí, dávají jasně najevo, že je nutné se o ně začít bezodkladně starat. V ten moment je vhodné vyhledat komplexní kloubní výživu, již najdete v doplňku stravy Proenzi Intensive, který v sobě kombinuje tři základní stavební složky kloubní chrupavky a pojivových tkání. Tyto tělu vlastní látky jsou kolagen typu II, glukosamin sulfát a chondroitin sulfát.

Inspirujte se tipy pro spokojený pohyb, ať si můžete bez omezení užívat práci na zahradě a současně udržovat dobrou kondici pohybového aparátu.

1. Vyhýbejte se práci v jedné pozici. Střídejte úkony každých 30 minut a po každé hodině si oddychněte aspoň 15 minut. Pauzu využijte na protáhnutí svalstva.
2. Nezapomínejte na správný postoj. Když musíte pracovat blízko u země (např. při pletí záhonu), položte jedno koleno na zem a udržujte záda rovná. Pokud je to možné, používejte stoličku nebo podložku pod koleno.
3. Při zvedání těžkých předmětů zapojujte především stehna a kolena. Vyhnete se tak přetížení dolní části páteře.
4. Pokud se vám při práci či po ní pokusí zkazit plány bolest, můžete ji zastavit pomocí léčiva ve formě tabletky nebo gelu, které jsou určeny přímo na akutní bolest. Nezapomeňte však, že cestou, jak se vyhnout těmto momentům, je především kompletní a dlouhodobá péče o vaše klouby.

Zahrada je krásná jen tehdy, když ji pravidelně zaléváme a dlouhodobě ji zásobujeme všemi potřebnými živinami. Péče o ni musí být dlouhodobá a kompletní, přesně taková, jakou byste měli dopřát i svým kloubům. Dejte kloubům, a tak i pohybu zelenou s kompletní kloubní péčí. Zelenat se pak bude i vaše zahrada.

**Klouby – kompletní systém, který si žádá kompletní kloubní péči**

Nečekejte, až se vaše klouby ozvou, a věnujte jim potřebnou péči včas. Proenzi, odborník na kloubní péči, pomáhá komplexní kloubní výživou všem, kteří si chtějí užívat pohyb bez omezení co nejdéle. V momentě, kdy vás zastihne akutní bolest pohybového aparátu, jsou tu analgetika ve formě tablet nebo gelů vyvinutých pro zmírnění akutní bolesti. Faktem je, že analgetikum uleví pouze od bolesti, ale klouby potřebují kompletní péči. Ta by měla být všestranná a dlouhodobá, jedině tak je možné udržet na semaforu našeho pohybu bezproblémovou zelenou. Proenzi nabízí kompletní řadu podpory, v níž si každý může vybrat tu adekvátní právě pro sebe. Pro ty, kteří si uvědomují význam včasné péče, je tu doplněk stravy Proenzi 3 plus. Ty, které už problémy čas od času navštíví, podpoří intenzivnější péče Proenzi Intensive. Pohybový aparát je tím nejkomplexnějším, dopřejte mu stejně kompletní péči – dlouhodobou a cílenou. Prodlužte zelenou vašemu aktivnímu životu a stopněte červenou, která vás omezuje. Více informací na www.proenzi.cz.

**Kontakt pro média:**

**Markéta Hrabánková,** HAVAS PR PRAGUE, PR Manager, marketa.hrabankova@havaspr.com, mob.: + 420 702 213 341

**Anna Růžičková**, HAVAS PR PRAGUE, PR Executive, anna.ruzickova@havaspr.com, mob.: + 420 736 514 852