Publicado en Madrid el 12/08/2019

5 consejos de smöoy para para hidratarse si se trabaja en agosto

La llegada de la segunda quincena del mes de agosto trae consigo la vuelta al trabajo de las vacaciones de muchos profesionales. Se acerca el inicio del curso y desde smöoy, la cadena líder de yogur helado en España, se proponen unas recomendaciones para hidratarse mientras se está trabajando

Desde smöoy explican, que el cerebro humano se compone de más de un 80% de agua. "Si no nos hidratamos bien durante nuestra jornada laboral, aparecerán síntomas de deshidratación como sequedad en la boca, sed, sensación de fatiga, migrañas o mareos. Estos síntomas provocan una bajada de energía y de concentración que afectará a nuestro rendimiento en el trabajo. Por eso, es vital que nos hidratemos bien a lo largo de nuestra jornada laboral, independientemente de que nuestro trabajo sea sedentario o físico".

5 consejos para hidratarte en el trabajo

No esperar a tener sed para beber: Uno de los errores frecuentes mientras se trabaja es esperar a tener sed para hidratarnos. Desde smöoy se recomienda mantener la ingesta de líquidos de manera continuada.

Tener una botella de agua en el trabajo: ya sea un trabajo sedentario o físico, se debe tener siempre a mano un vaso o botella de agua para hidratarte.

Incrementar el consumo de fruta: se trata de un alimento, junto a las verduras que contienen mucha agua por lo que ayudará a mantener el cuerpo hidratado.

Beber de manera regular durante todo el día: no hay que esperar a tener sed para beber agua. Se debe acostumbrar al cuerpo a mantener hidratado de manera continuada a lo largo de todo el día.

Además de agua es posible hidratarse con zumos, batidos o yogur: Aunque el agua es el alimento número uno para hidratarse, existen otros productos alternativos que pueden ayudar. Está demostrado que los productos lácteos como el yogur helado son una fuente de hidratación sana además de todas las propiedades (proteínas y vitaminas) que ofrece.

4 productos smöoy para hidratarte en el trabajo

Los expertos aconsejan recurrir a productos alternativos al agua para favorecer la hidratación de manera continuada durante el trabajo. De esta manera, en smöoy se pueden encontrar todo tipo de productos que además de sus aportes saludables ayudan a mantener el cuerpo hidratado

Yogur helado: Se trata del producto estrella de smöoy. Un yogur helado con más de 90 años y en el que la compañía cada año destina gran parte del presupuesto para mejorar su composición. Es rico en vitaminas y bajo en grasas.

Freezers: o granizados de sabores hechos a base de fruta como la fresa o la naranja. Además existe una variedad llamada limón light que es el más ligero del mercado.

Smöothies: o batidos de diferentes variedades. Un derivado lácteo que además de hidratar en el trabajo fomenta la ingesta de proteínas y calcio tan rico para el desarrollo de los huesos.

Frappés: están siendo la sensación del verano y se trata de hielo picado junto a fruta o café. Además en smöoy existen variedades hechas con chocolate, chocolate blanco, caramelo, fresa y frutas del bosque. Ideal para hidratarse en la oficina.

En smöoy preparan todos los productos para llevar, además de poder disfrutarlos en algunas de sus terrazas, pero la compañía tiene un servicio especial Take Away especialmente diseñado para poder transportar todos sus productos adonde los consumidores quieran, incluido el trabajo.

Acerca de smöoy
smöoy es la primera franquicia española que fabrica y vende el primer helado de yogur funcional del mercado: bajo en grasa, rico en fibra, sin gluten y, ahora, fuente de calcio.

Nació en el año 2010 pero cuenta con la experiencia de sus creadores, cuarta generación de una familia dedicada al helado tradicional desde hace un siglo. Dispone también de departamentos propios de I+D+i , de Calidad Alimentaria y de Marketing, que invierten continuamente su esfuerzo en la creación de nuevos productos, en criterios de mejora y en adaptar sus productos a la necesidades del mercado.

La compañía tiene presencia en numerosos mercados internacionales de los cuatro continentes en países como Argelia, Costa de Marfil, Francia, Guinea Conakry, Holanda, Isla Reunión, Italia, Portugal, Reino Unido y Singapur.

A lo largo de su trayectoria, smöoy ha recibido numerosos premios y reconocimientos, tanto por su producto, como por su rápida expansión internacional.

Datos de contacto:
José Antonio Tovar Gutiérrez
605065567

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Medicina Nutrición Sociedad Ocio para niños Cursos

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es