



## IDRATAZIONE, COME AFFRONTARE IL “MAL DI PRIMAVERA”

*Sempre più persone sono sensibili e predisposte al “mal di primavera”, un vero e proprio malessere che, secondo gli esperti, colpisce circa 2 milioni di italiani ogni anno, provocando maggior senso di stanchezza, spossatezza, ansia e cattivo umore.*

*Levissima+ Vitamine B, con il suo aroma di lime e i benefici delle vitamine B1, B3 e B6, è un perfetto sostegno per aiutare il proprio corpo ad affrontare il cambio stagionale e i ritmi frenetici della vita di tutti i giorni con benessere*

Milano, 12 aprile 2022 – La stagione primaverile, oltre al primo caldo, porta con sé anche **stanchezza fisica, sbalzi di umore, stati d'ansia e irrequietezza**. È il cosiddetto “**mal di primavera**”, il malessere da cambio di stagione dovuto alla difficoltà dell'organismo di adattarsi repentinamente alle temperature che si alzano e alle giornate che si allungano, inducendo il corpo ad aumentare le attività funzionali. Per affrontare questa sfida con più entusiasmo e positività, è molto utile costruire una **healthy-routine quotidiana**, basata su uno **stile di vita salutare** a partire dalla perfetta combinazione di una corretta **idratazione** e l'integrazione di vitamine, con **Levissima+ Vitamine B**, l'alleata ideale per **sostenere i ritmi incalzanti della vita di tutti i giorni con maggiore dinamicità e benessere** per una **rigenerazione positiva**.

Secondo gli esperti il “**mal di primavera**” è una vera e propria sintomatologia che colpisce circa **2 milioni di italiani ogni anno**, con maggior frequenza nelle donne. Infatti, come riportato da un'indagine dell'**Osservatorio Doxa-Aidepi** l'86% degli italiani tra i 18 e i 70 anni è sensibile e predisposto a risentire di questo problema e in particolare le donne. Ma oltre a un maggior senso di stanchezza e spossatezza (64%) e una maggiore ansia (21%) moltissimi, soprattutto giovani sotto i 24 anni raccontano di essere maggiormente irritabili (40%) e di malumore (37%).

Levissima+ vitamine B contribuisce ad una **rigenerazione positiva** aiutando l'organismo a utilizzare l'energia di cui necessita per affrontare il turbamento del cambio di stagione. Infatti, all'interno di una dieta varia ed equilibrata, l'acqua funzionale della gamma Levissima+ **contribuisce al normale metabolismo energetico e al benessere psico-fisico quotidiano**, grazie al mix di vitamine B1, B3 e B6.

Le vitamine B1, B3 e B6 rispondono alle esigenze delle persone e del loro benessere, in questo periodo di transizione: la **vitamina B1** contribuisce al normale metabolismo energetico e alla normale funzione psicologica, la **vitamina B3** è importante per il corretto **funzionamento del sistema nervoso**; infine la **vitamina B6** oltre a mantenere un buon funzionamento del sistema immunitario, è un ottimo alleato per la **riduzione della stanchezza** e dell'affaticamento e per le **normali funzioni psicologiche**, ideale per un periodo così complesso in cui è importante ritrovare il proprio equilibrio psico-fisico.

Per affrontare, quindi, il rientro alla vita frenetica post-weekend, e destreggiarsi, con la giusta energia, tra scadenze da rispettare e tante attività, serve una **healthy routine completa**: dopo una colazione equilibrata, è importante prendersi del tempo per **meditare** o tornare a fare **attività fisica aerobica**, in grado di combattere stanchezza e debolezza, ascoltare **musica** per rigenerare corpo e mente, fare un pranzo equilibrato che apporti la

giusta quantità di nutrienti indispensabili, vitamine e minerali, prediligere cereali integrali, legumi, verdure a foglia verde, frutta, semi e noci, carne bianca, uova e latticini. Il tutto da abbinare ad una **corretta idratazione**, elemento imprescindibile, che migliora la concentrazione mentale e la reattività fisica, oltre ad avere un effetto depurativo.

Levissima+ Vitamine B fa parte della **gamma di acque funzionali di Levissima+**: quattro prodotti al **gusto di frutta**, che all'interno di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano, sono un **valido contributo al fabbisogno giornaliero di sali minerali e vitamine**. Levissima+ Vitamine B contiene il **30% del fabbisogno giornaliero di vitamine B1, B3 e B6**, senza l'aggiunta di calorie e zuccheri, e con un piacevole aroma fresco al lime.

Con il suo formato 60cl, la bottiglietta di Levissima+ è **100% riciclabile** e, se utilizzata correttamente, può quindi dar vita a nuove risorse. Infatti, anche **Levissima+** fa parte dell'universo **Regeneration**, il progetto di Levissima per la sostenibilità sociale e ambientale, che promuove stili di vita sostenibili in un'ottica di economia circolare, sostenendo l'importanza dell'uso responsabile delle risorse e la cultura del riciclo.

## Contatti

Responsabile Relazioni Esterne

Prisca Peroni | [prisca.peroni@waters.nestle.com](mailto:prisca.peroni@waters.nestle.com)

## Edelman

Rossella Digiacocono | [rossella.digiacocono@edelman.com](mailto:rossella.digiacocono@edelman.com)

Alessandra Bonavita | [alessandra.bonavita@edelman.com](mailto:alessandra.bonavita@edelman.com)

Eleonora Muraca | [eleonora.muraca@edelman.com](mailto:eleonora.muraca@edelman.com)

## Digital

[www.levissima.it](http://www.levissima.it)

Instagram: [@levissimaofficial](https://www.instagram.com/levissimaofficial)

Facebook: [Levissima](https://www.facebook.com/Levissima)