

Zalecenia dotyczące użytkowania butelki miedzianej:

- Najlepszy efekt uzyskasz, napełniając butelkę wodą wieczorem i pozostawiając ją na noc (6-8 godzin). Rano wypij 1-2 szklanki na czczo.
- Nie zaleca się przechowywania w niej wody gazowanej, bardzo zimnej ani soków – mogą przyspieszyć utlenianie miedzi.
- Nie pij wody z miedzianej butelki przez cały dzień. Traktuj ją jako zdrowotny rytuał – np. raz dziennie rano.
- Podczas treningu lub dużego wysiłku fizycznego możesz zabrać butelkę ze sobą, ale pamiętaj, że nie powinna być jedynym źródłem nawodnienia.
- Miedź może mieć działanie detoksykujące – w pierwszych dniach stosowania możliwe są łagodne reakcje organizmu (np. częstsze wypróżnianie). To naturalny proces.
- Czyszczenie: raz w tygodniu przemyj wewnątrz ciepłą wodą z dodatkiem soku z cytryny lub kwasku cytrynowego. Nie używaj zmywarki.
- Przechowywanie: trzymaj w suchym miejscu. Zewnętrzna powierzchnia może z czasem lekko zmieniać kolor – to naturalne.

W razie pytań – jesteśmy do dyspozycji!