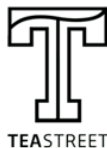
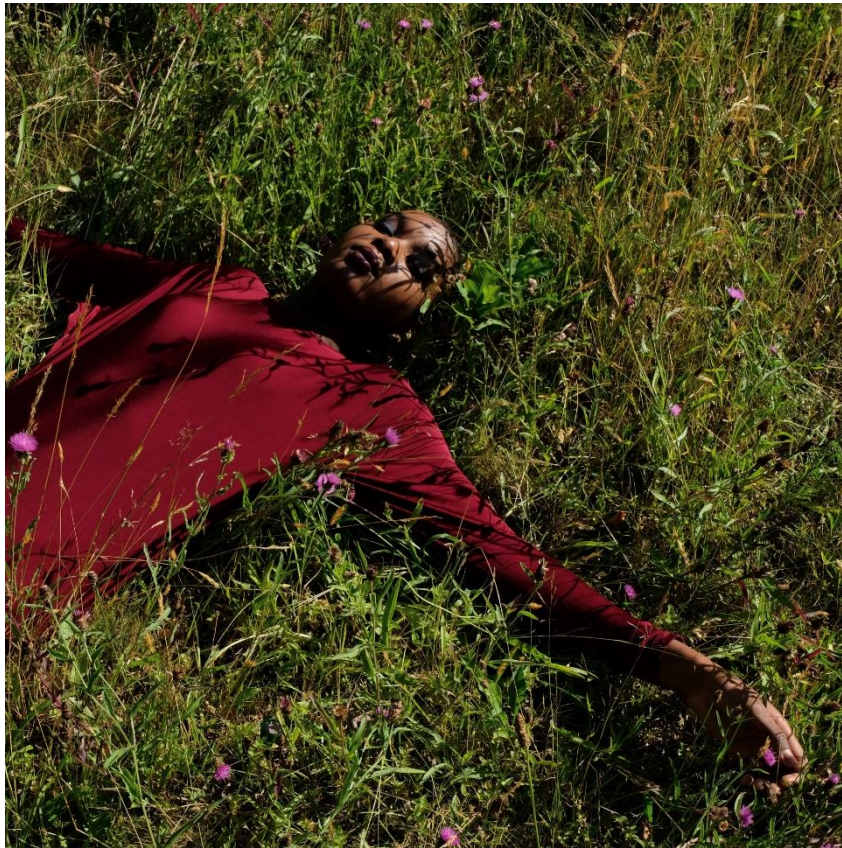


## Nationale relaxdag: Pak je Teastreet moment!



Op 15 augustus vieren we nationale relaxdag in Nederland. Een uitgelezen moment om een even een stapje terug te doen in deze gehaaste moderne tijd. Teastreet heeft een ruim assortiment thee dat kan helpen om tot een ideale staat van ontspanning te komen! Plan wat tijd in voor jezelf, zet je favoriete kop thee en zoek een comfortabel plekje op om je eventjes terug te trekken.

### **Dubbel effect van een theemoment**

Een kop thee is al eeuwen een beproefd middel dat helpt bij het verminderen van stress en spanning. Zowel overdag bij stress en spannende momenten kan thee ontspannend werken. Het drinken van thee voor het slapengaan kan zo bijdragen aan een goede nachtrust. Bovendien sla je twee vliegen in één klap. De thee an sich zal voor ontspanning zorgen, maar ook het rustmomentje voor jezelf is een fijne verwenning.

### **Minder gespannen en energiever**

De cafeïne in thee, ook wel theïne genoemd, stimuleert het centrale zenuwstelsel. Zo vermindert theïne vermoeidheid en neemt deze het gevoel van vermoeidheid weg. Doordat de cafeïne in thee langzaam wordt opgenomen door het lichaam, werkt het tegelijkertijd

rustgevend en geeft het niet het onrustige gevoel zoals dat met cafeïne in andere dranken het geval is. Het drinken van thee zorgt hierdoor voor een alerter gevoel terwijl het tegelijkertijd ontspannen werkt. Door verspreid over de dag thee te drinken, zul je merken dat je gedurende dag minder vermoeide momenten hebt.

### **Ook voor een relaxte nachtrust**

Sommige mensen zijn gevoelig voor cafeïne en kunnen hierdoor slecht slapen. Gelukkig hoef je om die reden een kop thee in de avonden niet te laten staan. Kies bijvoorbeeld een Rooibos zoals de Cape Town Fog uit het assortiment van Teastreet of geniet van een kruidenmelange zoals de Take It Slow of Sweet Dreams. Deze bevatten geen cafeïne en zullen jouw nachtrust dan ook niet verstoren.

Ben je toch verzot op die lekkere Old School Earl Grey of een andere variant die theïne bevat? Ook deze kun je gerust nuttigen voor het slapengaan. Laat dan de thee 30 seconden trekken en gooi vervolgens de eerste zetting weg. Theïne komt namelijk vrij in het theewater gedurende de eerste dertig seconden. Vervolgens gebruik je de theeblaadjes opnieuw voor het zetten van de thee en geniet je van theïne-vrije kop voor het slapengaan. Teastreet biedt thee voor iedereen op elk moment van de dag

Neem voor meer informatie contact op met Jeffrey Struijk, [j.struijk@simplypr.nl](mailto:j.struijk@simplypr.nl) 020 776 7756