

Вода = жизнь

Вода - это не только самое распространенное вещество на планете и, для многих, самое доступное. Один из ее отличительных признаков: она находится вне конкуренции с любыми другими веществами в плане полезности для организма.

Без воды, человек может прожить от нескольких суток до 10 дней.

Для сравнения: без еды наш организм способен поддерживать свою жизнедеятельность больше месяца.

Вода - это все: самочувствие, настроение, здоровье, сила, выносливость, внешний вид и так далее. Каждая клетка организма в той или иной степени нуждается в чистой питьевой воде.

Есть несколько обязательных условий: вода должна быть действительно чистой, без сторонних химических добавок. Жидкость, поступающая в организм в виде сладкой газировки, кофе, кефира и так далее, даже чая, - не в счет.

Польза воды для организма

Многим давно знакомо такое понятие как «зашлакованность организма», одна из причин, недостаток поступающей воды в организм.

В современном мире мы заменяем воду на кофе, чай, сок и пр. напитки забывая о пользе воды, мы употребляем ее меньше положенной нормы.

В чем же состоит польза воды для организма человека?

- Вода помогает нашему организму избавиться от продуктов обмена и токсинов

- Вместе с чистой водой в наш организм поступают полезные микроэлементы (йод, калий, магний, фтор и пр.)

- Важные биологические процессы, включая обмен веществ осуществляются посредством поступающей в организм воды

- Употребление воды повышает эластичность и внешний вид кожи

- Благодаря водному обмену регулируется температура нашего тела

- Облегчает работу печени и почек

- Вода доставляет полезные вещества ко всем тканям и органам человека

- Вода улучшает метаболизм

Вода должна поступать в организм регулярно и в необходимом объеме!

Норма воды для организма

Так, считается, что для взрослого человека нужно 1,5-2 литра воды в сутки. Это очень условная цифра.

При помощи научных исследований, посчитано точно: на килограмм массы тела должно приходиться не менее 30 миллилитров чистой питьевой воды в 24 часа!

То есть: при весе тела 80 килограммов нужный объем воды уже будет составлять почти 2,5 литра!

Как начать пить воду: ТОП-5 советов!

1. Питье должно быть связано с каким-либо действием

Это поможет выработать своеобразный рефлекс. Например: проснулись - выпили стакан воды, приехали в офис еще стакан, собираетесь обедать еще стакан (минут за 20-30 до еды) и так далее.

2. Начинайте с меньшего.

Естественно, живя все время на «сухом» режиме, то есть - употребляя воду лишь изредка, не систематически и понемногу, трудно будет сразу осилить весь необходимый объем.

Пейте по чуть-чуть: сейчас несколько глотков, через 5-10 минут - еще несколько и так далее.

3. Экспериментируйте с тем, что вам нравится

Если просто чистую воду постоянно вам пить все-таки трудно, не отчаивайтесь и не бросайте начатого.

Здоровье стоит того, чтобы за него бороться. Попробуйте добавлять к воде немного натурального меда, медовая вода очень полезна для нашего организма. Добавьте несколько сладких ароматных ягод, ломтик лимона и так далее.

Такая вода будет не менее ценной, но обретет новые вкусоароматические и цветочные нотки, что, особенно на первых порах, сделает употребление воды более простым и, одновременно, приятным.

Только не переусердствуйте с добавками. Хотя они и натуральные, но слишком высокая их концентрация может привести к тому, что организму нужно будет тратить жидкость специально для того, чтобы справиться с этими веществами.

4. Хотите есть - пейте воду

Это очень важное правило. Оно позволит не только привыкнуть к регулярному употреблению воды, а и нормализовать свой вес, приведя его в порядок.

Все предельно просто: часто человек чувство голода путает с чувством жажды. То есть, может казаться, что очень сильно хочется кушать, на самом же деле организм остро нуждается в чистой питьевой воде.

Чувствуете голод? Выпейте стакан воды. И только минут через 15, когда голод не ослабевает, съешьте что-нибудь.

5. Всегда держите воду на виду

Очень частая причина недостаточного употребления воды: просто забыли попить. Чтобы это происходило как можно реже, или не происходило вообще, держите бутылку с водой, графин, сифон и так далее всегда на виду.

Это работает безотказно. Вы не оставите жажде и обезвоживанию никаких шансов.

А вы употребляете достаточное количество воды в день?

Эти нехитрые правила помогут вам быстро привыкнуть к новому, мега полезному, режиму, ведь польза воды для организма человека неоспорима.

Вы заметите, как ваш внешний вид и ваше самочувствие начнут улучшаться. Ведите здоровый образ жизни, радуйтесь жизни и будьте здоровы!