

Як підтримувати водний баланс в організмі

Наше тіло в середньому на 70% складається з води. Вода має велике значення для процесів, що відбуваються в організмі:

- слугує середовищем для перенесення поживних речовин, щоб забезпечити клітини необхідними матеріалами;
- виводить токсини і шлаки;
- допомагає організму підтримувати нормальну температуру тіла.

Щоб підтримати оптимальний баланс води в організмі й уникнути зневоднення, необхідно щодня пити достатню кількість рідини. Її норма на день для кожної людини індивідуальна і може варіюватися залежно від багатьох факторів: вік, стать, активність, кліматичні умови.

Тримайте добірку порад, які допоможуть відновити і підтримувати водний баланс в організмі.

- Одна-дві склянки води після пробудження не лише поповнять рівень вологи в організмі, а й суттєво покращать процес травлення.
- Краще пийте трохи прохолодну або навіть теплу воду. Холодні напої швидше виводяться зі шлунка.
- Коли хвилюєтеся або нервуєте, випийте склянку чистої негазованої води. Вона заспокоїть і допоможе стабілізувати психологічний та емоційний стан.
- Якщо любляєте каву, пам'ятайте, що вона змушує організм втрачати воду. Після горнятка кави випийте склянку води.
- Віддавайте перевагу чистій воді, а не солодким, газованим напоям або алкоголю.
- Під час тренувань чи інших фізичних навантажень потреба у воді зростає. Тож пляшечка з водою має бути обов'язковим атрибутом на кожному тренуванні.

І найголовніше! Не забувайте слухати свій організм і пити воду, коли відчуваєте спрагу.

