

**ВОДА-НАША
ЖИЗНЬ**

ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ПИТЬ ВОДУ?

Все мы знаем, что человек состоит из воды на 70% и поэтому в день рекомендуют пить не менее 2 л. чистой воды.

Без воды человек не сможет прожить больше 5 дней, а растение засыхает уже через 3 дня.

У человека который выпивает пол-литра воды, скорость обмена веществ увеличивается на 30% за 30-40 мин.

Если рассматривать пользу воды со стороны спорта, то она является ключевым фактором правильного функционирования клеток. Поэтому выпивайте дневную норму, если хотите ощутить пользу упражнений на клеточном уровне. Обезвоживание наиболее отрицательно влияет на выносливость. Не пейте много воды перед тренировкой, так как вы будете вялым и не сосредоточенным на упражнениях. Пейте за 20 -30 минут до тренировки 1 стакан воды и вовремя тренировки выпивайте воду маленькими глотками.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ КОГДА ВЫ...

ВЫПИВАЕТЕ НОРМУ ВОДЫ

10 ПРИЧИН ПИТЬ ВОДУ

1. Составляет 75% вашего головного мозга
2. Избавляет вас от головной боли
3. Сохраняет молодость вашей кожи
4. Защищает ваше сердце
5. Помогает сжигать жиры
6. Предотвращает запоры
7. Снижает усталость
8. Выводит токсины
9. Обогащает клетки кислородом
10. Продлевает жизнь

КОГДА НУЖНО ПИТЬ ВОДУ

1. После пробуждения
2. Перед каждым приёмом пищи
3. Перед тренировкой
4. После тренировки
5. Когда устали

ВОДА

ВАШ ВЕС × 0,03 = ОБЪЁМ ВОДЫ В ЛИТРАХ

СКОЛЬКО ВАМ НУЖНО ВОДЫ В ДЕНЬ



НЕ ВЫПИВАЕТЕ НОРМУ ВОДЫ

Если мы употребляем недостаточно воды, она забирается

- Из крови (до 8%)
Сужение сосудов, тромбы, повышение давления, риск инсульта и инфаркта.

- Из межклеточного пространства (до 26%)
Повышение уровня кислотности pH, подагра, камни в почках, хрупкость костей, снижение иммунитета.

- Из клеток (до 66%)
Повышение уровня холестерина, нарушение обмена веществ, преждевременное старение. Обезвоженные клетки не могут эффективно сжигать жир, что приводит к ожирению.





КОЖА

Если вы думаете, что выпив воды у вас сразу начнут уходить морщины, прыщи, кожа станет гладкой. Нет это не так! Сначала вода попадает в кишечник абсорбируется кровью, а затем отфильтровывается почками. И только после этого вода готова гидратировать клетки тела. Для гидратации кожи важна не только жидкость, но и влияние на нее извне. Если вы протираете лицо лосьоном на основе спирта или используете слишком часто скраб, который удаляет не только отмершие клетки, но и защитный слой масел, тогда ждите проблем с водным балансом кожи.

КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ

- В первую очередь стоит отметить, что людям, выпивающим два и больше литров воды, приходится уменьшить количество другой жидкости, например, газировок, соков, чая и кофе. А это уже минус калории. Второй важный момент в том, что вы получаете H₂O не только из непосредственно воды, но и из еды. Если вы поставите себе цель добиться идеального водного баланса, тогда начните с главного — пересмотрите и свой рацион. Советуем добавить больше овощей и фруктов (в огурце, например, около 95% воды) и свести к минимуму обработанные продукты. В них содержится большое количество соли, которая задерживает жидкость, приводит к опуханию и разжигает аппетит. Без соли вода улучшит работу кишечника и мочевого пузыря — двух путей для выведения токсинов из организма.

**ПОЭТОМУ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВЫПИВАТЬ
НОРМУ ВОДЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕСЛИ
ХОТИТЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ЧУВСТВОВАТЬ
СЕБЯ ЛУЧШЕ И НЕ НАБИРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС.**