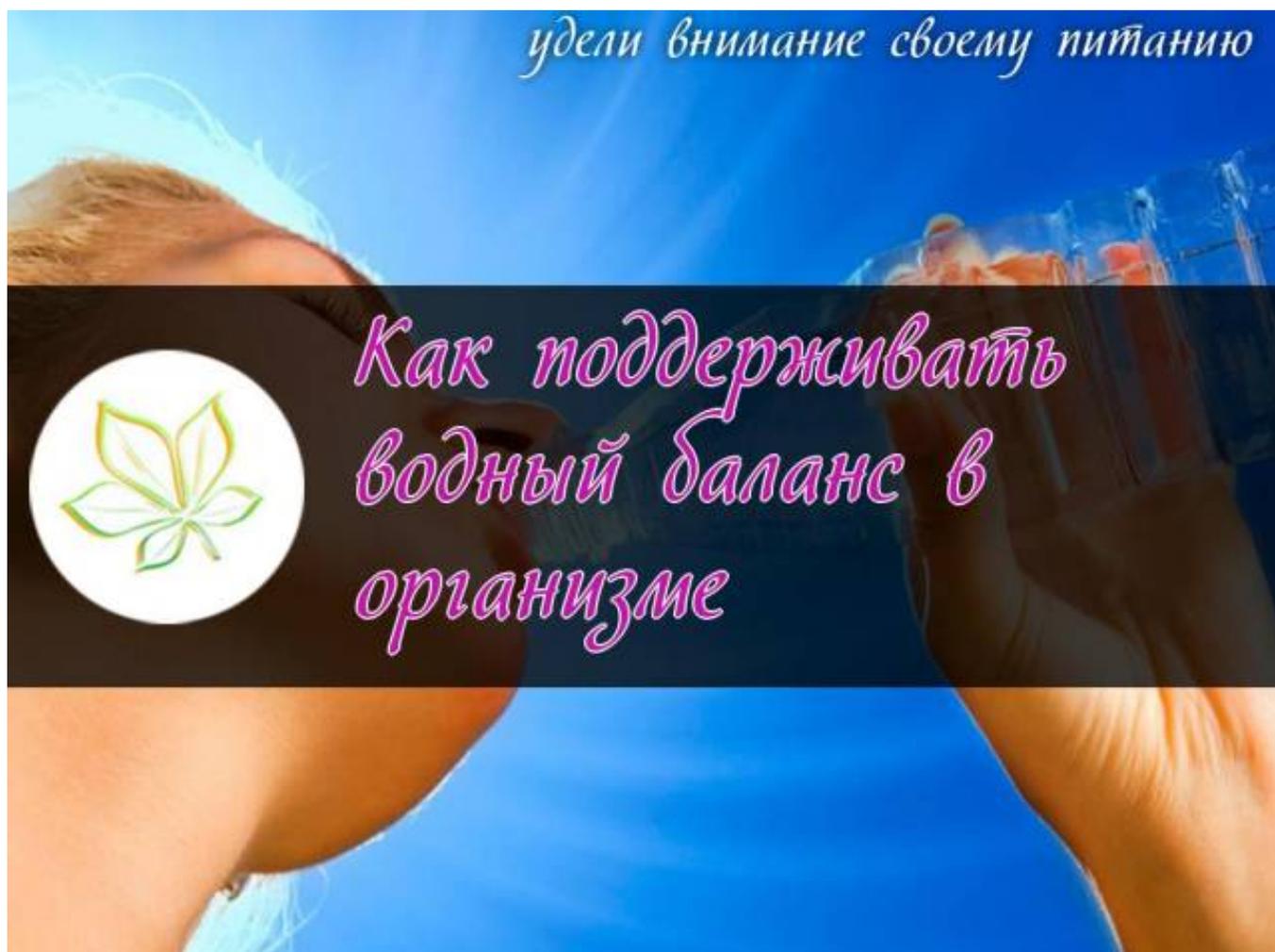


Как поддерживать водный баланс в организме



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-podderzhivat-vodnyj-balans-v-organizme/>

Взрослому человеку необходимо выпивать в день 30 мл воды на 1 кг массы тела. Среднее количество — примерно 2-2,5 л в сутки. Мы рассказываем о том, как поддерживать водный баланс в организме/

Утро со стакана воды

Как начинается твое утро? Скорее всего, ты выпиваешь чашку кофе, возможно, выкуриваешь сигарету и спешишь на работу. У нас есть совет, который поможет тебе поддерживать водный баланс в организме: начинай утро со стакана теплой воды, можно комнатной температуры.

Ты удивишься, но такой стакан поможет твоему организму проснуться лучше, чем кофейный напиток, заведет пищеварительную систему и каждую клетку насытит энергией. Можешь экспериментировать, например, добавлять в воду сок лимона либо пол чайной ложки меда.

Пей талую воду

Ты знала, что вода способна менять свою структуру при замораживании? Дело в том, что именно замораживание освобождает талую воду от тяжелых металлов. Наверняка ты замечала, что если поставить воду в морозилку, она не вся моментально замерзает, только верхний слой покрывается пленкой — это и есть плохие вещества, которые не нужны нашему организму.

Талая вода поможет не только поддерживать водный баланс в организме, но и насытит каждую его клеточку энергией и силой.

Душ

Наша кожа способна впитывать воду, поэтому для поддержания водного баланса необходимо принять душ или ванну. К тому же, наверняка ты замечала, что после такой процедуры наша кожа увлажненная и мягкая на ощупь. Это все действие обычной воды.

Бутылка воды с собой

Если ты хочешь поддерживать водный баланс в норме, не стоит терпеть, если тебя мучает жажда. Неважно, стоит на улице жара либо льет дождь, бери с собой в сумку бутылку с водой.

Просыпайся рано

Парадокс, но в детстве мы чаще замечали росу на траве, во взрослой жизни на такие «мелочи» нам просто не хватает времени. Конечно, мы порой забываем позавтракать, не говоря о том, чтобы сделать утреннюю прогулку. Но если ты твердо решила менять свою жизнь, быть здоровой, советуем каждый день ставить будильник на полчаса раньше, и заряжать себя энергией природы. Например, прогуляйся по парку. Этот совет не особо относится к поддержанию водного баланса, но на приятный и удачный день точно настроит!