

# Пей воду, чтобы похудеть



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pej-vodu-chtoby-pohudet/>

Чем быстрее мчится машина, тем выше расход топлива. То же и с человеком. Чем выше наш темп обмена веществ, тем больше нам нужно энергии, тем больше мы «сжигаем» подкожного жира. Так вот, вода является естественным регулятором скорости метаболизма.

При первых, еще совсем слабых, признаках жажды обмен веществ замедляется сразу на 2%. Казалось бы, мало, однако вполне хватает, чтобы понизить физическую силу. Правда уже на 10%. А вот пара стаканов воды ускоряет метаболизм на 30%. Вообще-то, вода является для человека главным жизненным элементом. Наш организм состоит из воды и постоянно ее расходует. Из этого следует, что мы должны регулярно пить. Иначе работа организма разладится.

Кстати, наполненный водой желудок снижает аппетит и наоборот: жажда провоцирует голод. Между приемами пищи регулярно выпивайте не менее 2 стаканов воды. Это приведет к снижению потребления калорий на 10-15%.