

Як правильно вживати воду?

Не багато хто знає, як правильно пити воду. Щодня з організму людини втрачається близько 2,5 літрів рідини. Якщо Ви відчуваєте спрагу, то це вірна ознака того, що почався процес зневоднення. Цю втрату обов'язково необхідно компенсувати. Продукти харчування дають нам близько літра води, але тут варто пам'ятати ще й одне правило: чим калорійніший продукт, тим менше води він містить. Тому ідеальним джерелом води є мінеральна вода.

Воду потрібно пити завжди, коли Ви відчуваєте спрагу, навіть під час споживання їжі. Вода, яку Ви вип'єте під час їжі, не матиме великого впливу на процес травлення, але, якщо під час їжі організм зневоднений, це значно ускладнює засвоєння їжі.

Випивайте принаймні дві склянки води вранці, щоб компенсувати її втрату за вісім годин сну. Необхідно, щоб вода була прохолодною, адже саме тоді вона природним чином виводить шлаки та посилює перистальтику кишечника. Випита зранку тепла вода навпаки ж розчиняє шлаки і всмоктується разом з ними, чим може викликати отруєння. Таким чином, не рекомендується пити зранку гарячий чай.

Бажано випивати 1-2 склянки води за півгодини до кожного прийому їжі.

Пам'ятайте також про те, що пити воду необхідно й тоді, коли ви займаєтесь фізичною працею або будь-якими заняттями, які викликають потовиділення. В іншому випадку, якщо під час фізичних навантажень ваш організм знаходиться в стані зневоднення, то ви будете втомлюватися на 25 % швидше. Оптимальним варіантом буде така схема: за годину до фізичного навантаження випивати 400 мл мінеральної води, а під час “напруги” – 150-200 мл кожні 20 хвилин.

Вживати бажано не водопровідну, не кип'ячену, не підігріту, а воду кімнатної температури, чисту питну, краще структуровану. Саме такою є структурована вода без доочищення ДЕВАЙТІС.

Пити потрібно маленькими ковтками, дрібно, а не залпом. При такому способі пиття вода дуже швидко всмоктується в кишечник і розходить по всьому організму. Виникає ефект “крапельниці”. Своєрідність цього ефекту в тому, що навіть, якщо людина схильна до набряків, вони не виникають.

Враховуючи те, що вода це основний продукт харчування, ми в жодному випадку не можемо обмежувати себе в її кількості. Проте вживання води також має бути розумним, адже на годину людський організм може засвоїти лише 800 мл. Надмірне вживання мінеральної води може призвести до запаморочення, нудоти чи безсоння. Тому безглуздо буде випивати декілька літрів зразу. Кращий варіант – пити воду по склянці кожні дві години.

Температура води, яка вважається ідеальною для вживання – 10-15 ° С.

Проста порада – тримайте пляшки з мінеральною водою ДЕВАЙТІС скрізь, де тільки можна – тоді її споживання стане для Вас умовним рефлексом і корисною звичкою!

Карпатська джерельна вода ДЕВАЙТІС – Вода Довголіття, яка завжди з Вами!