

Поддержка водного баланса - залог здоровья

О том, что жизнь без воды невозможна, мы знаем еще с детства, как и о том, что организм каждого из нас состоит из нее приблизительно на 70%.

Не получая того количества жидкости, которое необходимо для нормального функционирования, организм дает сбой:

- образуются отеки, вызванные усиленным стремлением нашего тела запасти каждую поступающую внутрь каплю;
- возникают запоры, спровоцированные снижением пищеварительной функции;
- начинает периодически болеть голова, что вызвано дефицитом жидкости в головном мозге;
- повышается аппетит, а особенно тяга к сладкому.

Поддерживая норму употребления чистой воды на протяжении всей жизни, можно всегда оставаться здоровым и надолго сохранить отличный внешний вид, ясный ум, стройную фигуру.

Сколько нужно пить? Для расчета оптимального количества воды, которое необходимо выпивать за сутки, надо умножить свой вес на 30 мл. Из нее следует, что при весе 55 кг норма - 1,6 литра в сутки, а при весе 100 кг – 3 литра. Но это еще не все! Рассчитанное по формуле количество должно быть увеличено при: жаркой погоде, активных физических нагрузках, посещении сауны, курении или употреблении алкогольных напитков, кормлении грудью.

Привыкнуть к норме употребления не так просто. Попробуйте увеличивать норму постепенно, добавляя по 1-2 стакана каждый день. И будьте здоровы!