

10 Причин пить воду каждый день

1. Способствует снижению веса

Вода считается средством, которое подавляет желание употреблять пищу. Когда вы чувствуете голод, скорее всего вы просто хотите пить.

2. Вода благотворна сказывается на здоровье сердца

Употребление достаточного для организма количества воды многократно сокращает вероятность того, что у человека может случиться сердечный приступ.

3. Снабжает организм энергией

Даже небольшое обезвоживание человеческого организма способствует возникновению состояния усталости.

4. Избавляет от головной боли

Головная боль является еще одним признаком обезвоживания.

5. Вода положительно сказывается на состоянии кожи

Воду можно считать очистителем кожи. Систематическое употребление воды сослужит вам хорошую службу, и через некоторое время вы получите потрясающий результат.

6. Нормализует пищеварение

Система пищеварения человека потребляет огромное количество жидкости. Это требуется для хорошего переваривания пищи.

7. Очищает организм

Употребление воды способствует выводу из организма вредных веществ и токсинов.

8. Снижает риск возникновения онкозаболеваний

Употребление воды в необходимых количествах для организма, на 45% меньше подвержены риску возникновения рака органов пищеварительной системы.

9. Требуется для занятий спортом

Собираясь на тренировку, выпейте за час до нее два стакана воды, тем самым обеспечив себя энергией и избежите обезвоживания.

10. Вода служит температурным регулятором

Вода является регулятором «системы охлаждения» организма. Вы знаете, что от 55% - до 70% от общей массы тела среднего человека — это именно вода, которая и принимает участие в процессе терморегуляции.

Пейте воду — и температура вашего тела всегда будет в норме.



Рецепт полезной воды, которая ускорит метаболизм и очистит организм от токсинов.

Коктейль «Лимон и мята»



Ингредиенты: 1 литр воды, 1 лимон, 3-4 веточки мяты, немного корня имбиря.

Приготовление:

Нарежьте лимон на круглые дольки, мяту нарвите руками, имбирь тонко нарежьте. Залейте крутым кипятком и дайте настояться в течение часа. Пейте в течение дня. При желании можно добавить мед или сироп шиповника.