



## **Зачем пить воду?**

Зачем и как правильно поддерживать питьевой режим

**Задайте себе вопрос, сколько % от суточной нормы вы выпиваете за день при учете, что согласно исследованиям всемирной организации здравоохранения, для исправной работы организма женщинам необходимо потреблять 30 мл. чистой воды на 1 кг. веса, а мужчинам – 35 мл. ежедневно? Но именно воды, а не чая, кофе, соков, морсов и других напитков.**

Зачем же пить так много? Если разбирать подробнее, то согласно научным исследованиям, человеческий мозг состоит из воды на 75%, в составе нашей крови воды более 90% и даже человеческий скелет состоит на 23% из воды. В среднем,

взрослый человек при дыхании, потоотделении, выделении отходов жизнедеятельности и при минимальных физических нагрузках теряет порядка 3-х литров воды ежедневно и нашему организму необходимо с такой же периодичностью восполнять ее запасы.

Человеку действительно необходимо правильно поддерживать питьевой режим, но стоит также учитывать индивидуальные факторы жизнедеятельности, например, в отличие от вегетарианцев, любителям мяса необходимо выпивать больше воды ежедневно, как и людям с активным образом жизни. Количество потребляемой жидкости также зависит от количества употребляемой жирной, острой и соленой пищи, массы тела человека, его физического состояния и климата. Достаточное потребление воды в день поддерживает процесс вывода токсинов из организма, являясь продуктом нулевой калорийности, помогает ускорить обмен веществ и сжигать лишние калории.

**Важно:** приучать организм к системному потреблению необходимого количества воды следует постепенно, в течение недели увеличивая объем до оптимальной дневной нормы.

Ни для кого не секрет, что вода – это источник энергии и проводник питательных веществ. Любая женщина должна помнить, что вода, участвуя в процессах потоотделения, благотворно влияет на состояние кожи, снабжая волосяные луковицы и ногтевые пластины минеральными и питательными веществами. Обезвоженная кожа теряет тонус, выглядит обвисшей и морщинистой, а ногти и волосы от недостатка влаги в организме, становятся сухими и ломкими. Особенно актуальным этот вопрос становится в летний период, когда необходимость в жаждоутоляющих напитках возрастает в несколько раз.

Но чем больше мы пьем, тем сильнее хочется еще. Пытаясь удалить жажду соками, сладкими и газированными напитками, кофе или чаем за быстрым ланчем, мы не только обрекаем себя на большую жажду, но и вредим своему желудку. Поддерживать водный баланс и пищеварительную систему прекрасно поможет [Растительный напиток на основе Алоэ](#).

**Совет:** сразу после утреннего пробуждения и за 30 минут до каждого приема пищи выпивайте стакан прохладной воды с добавлением [Растительного напитка на основе Алоэ](#), эта простая привычка поможет вашему организму поддержать естественную работу пищеварительной системы в течение всего дня. Заказать напиток можно, заполнив форму ниже:

