

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ ВОДУ?

- **Начинаем с малого!** Со стакана а не с 1,5 л
- **Равномерно!** Не будет никакого толку, если вы целый день не пили, а вечером за 30 минут выпьете 1,5 -2 литра. Вода выйдет порожняком.
- Поскольку за ночь мы теряем много воды (идет самоочистка), то **утром важно** этот литр вернуть в первые часы после пробуждения.

ПОМНИТЕ!

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ происходит, когда получаешь воды меньше, чем потратил



- Выпивайте половину нормы воды до обеда, т.к. утром наш организм наиболее работоспособен и ему нужно больше жидкости чем вечером, когда он готовится ко сну и обменные процессы замедляются.
- Пейте глотками или небольшими стаканами - не нужно заливать в себя силой много.

А ВЫ ЗНАЛИ?

Пить воду до еды, во время еды и после еды можно

Никакой желудочный сок не разбавляется, если это не литр воды за раз, разумеется. Так что без фанатизма! Не нужно выдерживать 30 минут.



ШИКАРНАЯ
ЖЕНЩИНА
2.0

- В течение дня нужно рядом с собой иметь бутылку с водой и приучать себя пить воду по несколько глотков каждые 15-20 минут.
- Вечером питье воды не стоит ограничивать, если нет проблем со здоровьем: если хочется, пейте глотками. Никаких отеков не будет, если у вас нет проблем с почками.
- Даже ночью можно сделать несколько глотков воды — это улучшает обменно-очистительные процессы.



ВНИМАНИЕ

Организму потребуется некоторое время, чтобы перестроиться на новый режим работы.

Частые походы в туалет – это временно.

В РЕЗУЛЬТАТЕ:

- вы почувствуете необыкновенный прилив сил и бодрости
- уйдут отеки
- уменьшатся головные боли
- разгладятся морщины на лице
- исчезнет усталость
- меньше будут беспокоить суставы
- улучшится настроение

