

Как правильно пить воду

Послан S0SMOS - 03/01/2011 12:12

Недавно с удивлением узнала, что воду оказывается надо пить правильно. Во время еды человек потребляет 70% от всей выпиваемой воды. Но что и как пить между приемами пищи? Пить, даже если не чувствуешь жажды, и пить еще больше, если чувствуешь жажду? Возможно, но ведь намного приятнее, когда ты делаешь это с удовольствием!

Температура воды очень сильно влияет на удовольствие, которое вы собираетесь получить при ее потреблении, а также влияет на количество, которое вы собираетесь выпить. Лучше всего, как уже говорилось выше, потреблять Хваловскую воду с температурой около 15 - 18С.

Как нужно пить: сразу весь стакан или маленькими глотками? Большими глотками можно заглушить жажду, но не утолить. Организм лучше всего воспринимает потребление воды небольшими глоточками с постоянными интервалами. Выпить стакан воды в течение двух часов, даже если и не чувствуешь жажду, это самый идеальный вариант для организма!

Когда же все-таки пить Хваловскую воду? Да в любое время. Хорошо выпить стакан воды перед завтраком, а если возможно, то когда еще находишься в постели, т.е. не вставая (по медицинским показаниям, в таком положении вода лучше проходит). Таким образом, вода очень быстро усваивается и обеспечивает отличный "дренаж" организму.

Прежде чем сесть за стол, каждый раз, необходимо выпивать стакан воды.

При приеме воды во время еды противопоказаний нет, следуйте лишь своим желаниям. Более того, если вы будете пить воду между двумя блюдами, вы не забудете их вкус на протяжении всего ужина.

Между приемами пищи, потребление воды может стать настоящим удовольствием, вы можете делать себе небольшие перерывы отдыха и наслаждения со стаканом воды.

Очень полезно выпивать большой стакан Хваловской воды на ночь перед сном, так как это препятствует слишком большой концентрации мочи, которая, как мы уже знаем, приводит к такому ужасно-болезненному заболеванию, как камни в почках.

=====