

Как правильно пить воду?

Многие люди (особенно женщины), желая похудеть, сокращают потребление не только пищи, но и воды, и совершают при этом огромную ошибку.

Они начинают заниматься спортом, соблюдают строгую диету и не пьют воду, считая, что она мешает процессу похудения. А многие даже придерживаются мнения, что толстеют от воды; тогда как вода, наоборот, – это очень эффективное средство как раз для похудения.

Дополнительная физическая нагрузка приводит организм, лишенный одного из самых главных жизненных элементов, к нежелательным эффектам. Без воды волосы становятся сухими, ногти – ломкими, появляются морщины, кожа теряет тонус. Появляется целлюлит. Кроме того, дегидратация организма воздействует негативно и на мозг (который состоит из воды почти на 75%).

Если в момент физической нагрузки вы ограничиваете себя в потреблении жидкости, в вашем организме возникнет водный дефицит, может повыситься артериальное давление, начинаются проблемы с почками и даже возможны перебои в работе сердца. Без гидратации во время занятия спортом вы легко сможете растянуть связки или мышцы, так как они «высушиваются» и становятся хрупкими.

Организм человека устроен так, что не может нормально функционировать без воды. Обезвоживание организма на 10 % приводит к психической и физической недееспособности. Потеря 20% воды приводит к смерти организма. Поэтому специалисты-диетологи рекомендуют употреблять от 1,5 до 4 литров жидкости в день.

В особенной гидратации человеческий организм нуждается в моменты физической нагрузки. Физические упражнения истощают водные запасы организма посредством выделения пота, и если вовремя не восполнить потери, то это может негативно повлиять на ваши физические данные (обезвоживаются мышцы). Даже при незначительной потере (2%) воды движения становятся вялыми, а тренировка теряет свою эффективность.

Как правильно пить воду

Автор: admin

19.08.2012 11:10 -

Организм взрослого человека со временем утрачивает чувствительность к жажде, поэтому вы должны не забывать пить воду – не потому что хочется, а потому что нужно. В противном случае в момент, когда вы почувствуете жажду, ваш организм может быть уже чересчур обезвоженным.

Симптомы обезвоживания следующие: чувство жажды, сухость во рту, сухие, иногда потрескавшиеся губы, головокружение, усталость, головная боль, раздражительность. Если во время тренировки вы заметили у себя эти симптомы, немедленно выпейте воды и отдохните несколько минут, пока симптомы не пройдут.

Как ни странно это звучит, вы должны уметь пить воду правильно: стакан воды за полчаса до начала тренировки, потом каждые 15-20 минут по несколько глотков. Главное, не выпивайте много воды сразу.

Во время занятия спортом кроме воды вы можете пить и специальные напитки, называемые спортивными. Они содержат некоторое количество углеводов в форме глюкозы, сахарозы или полимеров глюкозы и минералы – богатые электролитами (соли), которые тело утрачивает с потом и мочой. Спортивные напитки замещают в организме потерянную жидкость так же быстро, как и вода, а кроме этого прекрасно восполняют и энергетические затраты организма.

В повседневной жизни для поддержки тонуса кожи и нормальной функции организма вы должны продолжать грамотно пить воду. Для очистки организма от шлаков и токсинов рекомендуется выпивать по стакану воды каждое утро после пробуждения. Потребление воды в течение дня освобождает организм от напряжения.

Если вы будете пить больше воды перед едой, то чувство голода уменьшится, а вместе с ним уменьшится и количество потребляемых калорий. Вечером вода помогает пищеварению. Она участвует в обмене веществ, способствует активному сжиганию жиров и повышает работоспособность.

Автор - **Дина Маркова**

[Источник](#)