

Испытывая жажду, человечество на протяжении многих столетий утоляло ее при помощи обыкновенной питьевой воды. Но не все так просто в современном мире, которым правят газированные напитки, алкоголь и кофеин. Запивая ими свою жажду, мы забываем о том, что обычная питьевая вода не только полезна, но и жизненно необходима организму.

ПРИЧИНЫ ПИТЬ ВОДУ

УЛУЧШАЕТ И ОМОЛАЖИВАЕТ КОЖУ

Ежедневное употребление питьевой воды приводит к улучшению жизнедеятельности клеток, увлажняет кожу изнутри, повышает ее эластичность, предотвращает сухость.



ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ ИЗ ОРГАНИЗМА

Вода помогает выводу токсинов из пищеварительного тракта. Как известно, почки являются естественным фильтром организма, и эта способность зависит от количества выпиваемой воды.

СНИЖАЕТ РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА

Исследования показывают, что у людей, выпивающих как минимум 5 стаканов простой воды в день, снижается риск сердечных приступов по сравнению с теми, кто выпивал 2 стакана воды в день.



ВОССТАНАВЛИВАЕТ ЭНЕРГИЮ

В среднем в течение дня человек теряет около 10 стаканов жидкости (во время процессов потоотделения, мочеиспускания и дефекации). Даже малейшее обезвоживание может обернуться потерей концентрации, головными болями, раздражительностью и усталостью.

Вода необходима организму для правильного функционирования. Уровень кислорода в кровеносной системе напрямую зависит

от количества выпиваемой нами воды. Чем больше кислорода содержится в организме, тем больше жира будет сжигаться для образования энергии.

ПОДДЕРЖИВАЕТ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

Вода не только предотвращает образование запоров, но и участвует в процессе пищеварения и образования химических реакций этого процесса. Углеводы и протеины, которые наш организм использует в качестве питания, усваиваются и переносятся в кровеносную систему с помощью воды.

УМЕНЬШАЕТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИНФЕКЦИЯМИ

Недостаток воды в организме может привести к опасному заболеванию - хроническому обезвоживанию клеток. Клетки тела постоянно недополучают нужное количество воды, что ведет к снижению их жизненной активности и открывает путь к возникновению различных заболеваний из-за общего снижения иммунитета.

СЖИГАЕТ ЖИР И "ЛЕПИТ" НОВЫЕ МЫШЦЫ

Обезвоживание приводит к замедлению синтеза протеинов, который крайне важен для процесса образования мышц. Процесс образования новых мышечных тканей весьма энергозатратный. Чем меньше калорий сгорит и превратится в энергию для создания новых мышц, тем больше калорий "отложится" в организме в виде лишнего жира.

РЕГУЛИРУЕТ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

Вода регулирует "систему охлаждения" организма. Она является тем питательным веществом, которое требуется организму в наибольшем объеме. От 55% до 75% веса среднестатистического взрослого человека составляет именно вода, которая участвует в процессе терморегуляции.

УЛУЧШАЕТ ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

Вода является активным участником биологических процессов, очищает наше тело как снаружи, так и изнутри, улучшает самочувствие и омолаживает организм на клеточном уровне.

10 ПРИЧИН ПИТЬ ВОДУ

