

Оптимальный питьевой режим



Вода летом – спасатель и «всеу голова». Если твой организм будет получать положенное ему, количество воды, у тебя не будет проблем с сердечно-сосудистой, нервной, выделительной системами, а соответственно и с желудочно-кишечным трактом. Помимо этого оптимальный питьевой режим – залог здоровой и красивой кожи, отсутствия отеков, темных кругов, сухости (а значит и морщин), а также упругого тела без целлюлита.

Рассчитывать необходимое **количество воды** нужно по такой схеме: 30-40 г на каждый кг веса.

Вода для летнего рациона, особенно в жару, обязательно должна быть комнатной температуры – ни холодной, и ни горячей. Чтобы было легче подсчитать количество выпитой воды, разделяй ее на порции – стаканы или бокалы. А чтобы **сделать водицу «вкуснее», добавляй в нее лимон, лайм, ягоды, фрукты, мяту, базилик.**

Добавь в стакан воды пол дольки лимона! Это не только вкусно, но и полезно! **Вода с лимоном** укрепляет иммунитет: лимон содержит витамин С, который стимулирует работу мозга, контролирует давление, а также гармонизирует состояние нервной системы, запускает работу желудочно-кишечного тракта. Лимонный сок содержит пектин, который «усмиряет» чувство голода. Вода с лимоном натошак очищает кожу, а также препятствует образованию морщин и пигментных пятен. Способствует выведению шлаков и токсинов.

Правила, которые помогут приучить себя **выпивать** достаточное количество **воды в день**:

- **приложение на телефоне**, это просто палочка-выручалочка. И не только в первые недели, но и в последующие. Приложений достаточно много, для разных операционных систем, но принцип у всех один: вводишь данные о весе, росте и получаешь количество воды, которое необходимо выпивать. Огромный плюс – напоминания от программы о том, что пора пить.

- **стакан с водой рядом с рабочим местом**, это очень помогает пить в течение дня. Вместо того, чтобы баловать себя сладким, просто выпейте воды. Плюс прогулка к кулеру и уже минус 5-10 калорий. Мелочь, а приятно.

- **вкусная добавка**, если на первых порах пить простую воду не вкусно, добавляй в нее ломтик лимона или немного мяты. Это придаст воде вкус и позитивно повлияет на организм. Если по каким-то причинам ты не употребляешь эти продукты, добавляй ломтик огурца.

Психолог Е.И.Буглак

