



Зачем я пью воду. 8 стаканов воды

- 1. КОНТРОЛЬ ВЕСА. Вода ускоряет обмен веществ и регулирует аппетит, уменьшает чувство голода. Вода не содержит калорий и увеличивает эффективность любых диет
Поставьте галочку, когда выпьете 1 стакан воды
- 2. ЭНЕРГИЯ. Вода является наиболее важным источником энергии в теле. Вода доставляет кислород и питательные вещества к каждой клетке организма, обеспечивая здоровый обмен веществ и энергии.
Поставьте галочку, когда выпьете 2-й стакан воды
- 3. СРЕДСТВО ОТ БОЛИ. Мигрень, головная боль, боли в пояснице, суставах и мышцах и другие локальные боли могут быть предупреждением об обезвоживании в этой конкретной области организма
Поставьте галочку, когда выпьете 3-й стакан воды
- 4. ЗДОРОВАЯ КОЖА. Вода увлажняет кожу и сохраняет ее эластичной и упругой. Достаточное количество воды необходимо для выведения токсинов, предупреждает старение кожи и появление морщин
Поставьте галочку, когда выпьете 4-й стакан воды
- 5. ХОРОШЕЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ. Вода обеспечивает оптимальную секрецию желудка и ферментацию активность, предотвращает запоры. При недостатке воды слизистые оболочки не выполняют свои защитные функции.
Поставьте галочку, когда выпьете 5-й стакан воды
- 6. ОЧИЩЕНИЕ ОТ ПРОДУКТОВ МЕТАБОЛИЗМА. Вода необходима для нормального функционирования печени и почек- главных естественных «фильтров» организма. Вода помогает вывести продукты

жизнедеятельности из организма.

Поставьте галочку, когда выпьете 6-й стакан воды

7. РЕГУЛИРУЕТ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА. Вода помогает организму поддерживать постоянную температуру тела в условиях изменяющейся внешней среды. Вода важна для охлаждения организма в условиях термального перегрева.

Поставьте галочку, когда выпьете 7-й стакан воды

8. ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ И МЫШЦЫ. Вода принимает участие в образовании внутрисуставной жидкости, которая является «смазочным материалом» для суставов и хрящей и необходима для их нормальной работы.

Поставьте галочку, если выпили 8-й стакан воды

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?