

## 10 τρόποι να κάνετε το νερό λιγότερο βαρετό (προσέχοντας τη σιλουέτα σας)

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Το ότι το νερό κάνει καλό στον οργανισμό μας το ξέρετε. Όπως και ότι μας βοηθά να χάνουμε κιλά. Ξέρετε όμως πως μπορείτε να το κάνετε πιο... ευχάριστο, ώστε να το καταναλώνετε με μεγαλύτερη ικανοποίηση;

Σίγουρα γνωρίζετε ότι το νερό κάνει καλό στον οργανισμό μας. Τροφοδοτεί τον μεταβολισμό μας ώστε να καίμε περισσότερες θερμίδες όλη την ημέρα και να αισθανόμαστε πλήρεις, βοηθά να διατηρούμε την ενέργειά μας και κάνει λαμπερό το δέρμα μας. Εάν αντικαθιστάτε μόνο ένα ποτό με θερμίδες την ημέρα, με νερό, μπορείτε να χάσετε 10 κιλά σε ένα χρόνο χωρίς να κάνετε τίποτε άλλο. Πώς όμως το νερό μπορεί να γίνει λιγότερο... βαρετό;

Το νερό, ως διάφανο και άγευστο υγρό, είναι κάπως βαρετό και για αυτό συνήθως το αποφεύγουμε μέχρι να το χρειαστούμε πραγματικά. Υπάρχει όμως λύση γι' αυτό. Πριν ανταλλάξετε ένα ποτήρι νερό με κάτι ζαχαρούχο ή ένα αναψυκτικό, δοκιμάστε μερικές εύκολες λύσεις για να προσθέσετε γεύση και κάποια επιπλέον θρεπτικά συστατικά σε αυτό το απλό υγρό της βρύσης.

### **Προσθέστε μερικές φέτες αγγούρι**

Τα spa και τα σαλόνια ομορφιάς προσφέρουν στους πελάτες τους νερό με φέτες αγγουριού (σαν αυτές που βάζουμε στα μάτια μας για να «ξεκουραστούν»). Και αυτό δεν είναι τυχαίο. Το άρωμα του αγγουριού κάνει το νερό πιο φρέσκο, αναζωογονητικό και δροσιστικό.

Επιπλέον, το άρωμα αυτό, έχει βρεθεί ότι αυξάνει την κοιλιακή ροή του αίματος στις γυναίκες έως και 13%, αυξάνοντας την λίμπιντο.

### **Προσθέστε... μπουρμπουλήθρες**

Πιείτε ένα ποτήρι ανθρακούχο νερό, αν θέλετε την αφρώδη αίσθηση ενός αναψυκτικού, αλλά χωρίς τις θερμίδες. Αν είναι πολύ ήπιο ως προς τη γεύση, προσθέστε μερικές σταγόνες από lime ή μια κουταλιά από χυμό φρούτων χωρίς ζάχαρη. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε λίγο λεμόνι ή ξύσμα πορτοκαλιού. Δοκιμάστε διαφορετικούς συνδυασμούς για να διατηρήσετε το «ενδιαφέρον» ή για να ικανοποιήσετε το προσωπικό σας γούστο.

### **Ωρα για τσάι**

Επιλέξτε οποιαδήποτε από τις αμέτρητες ποικιλίες από τσάι και φυτικά ροφήματα ή βότανα, όχι μόνο για να μείνετε ενυδατωμένοι αλλά και για να αποκομίσετε σωρούς πλεονεκτημάτων για το σώμα σας. Το μαύρο τσάι περιέχει κατεχίνες, φλαβονοειδή που μπορούν να βελτιώσουν την καρδιαγγειακή υγεία και μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του καρκίνου. Επίσης, μειώνει τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων και τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα και μπορεί να βοηθήσει το σώμα μας να καίει λίπος λίγο πιο εύκολα.

Επωφεληθείτε και από τις ιδιότητες πολλών αφεψημάτων. Το φασκόμηλο μπορεί να μας βοηθήσει με την υπερβολική εφίδρωση που προκαλεί, το χαμομήλι μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και στην πέψη και το τσάι από τζίντζερ καταπραΰνει το στομάχι και ανακουφίζει τον πόνο της αρθρίτιδας.

### **Βράστε λίγο ζωμό**

Ζεσταθείτε το χειμώνα ή όταν είστε άρρωστοι, με έναν ζωμό λαχανικών ή κοτόπουλου ή με μια ελαφριά σούπα. Ο ζωμός μας ενυδατώνει και παίρνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή βιταμίνες από λαχανικά και πρωτεΐνες από το κοτόπουλο ή το κρέας.

### **Πειραματιστείτε με βότανα**

Δε χρειάζεται να βράσετε τα βότανα για να απολαύσετε τη γεύση τους. Προσθέστε τζίντζερ σε σκόνη ή φρέσκο σε φέτες, φύλλα μέντας ή λεμονόχορτο για να ενισχύσετε τη γεύση που έχει ένα ποτήρι νερό. Βέβαια μπορείτε να δοκιμάσετε και... λουλούδια. Τα πέταλα της λεβάντας και του τριαντάφυλλου περιέχουν βιταμίνη C και μπορεί να βοηθήσουν στον πόνο της αρθρίτιδας.

## **Δοκιμάστε κάτι φρουτώδες**

Έχετε δοκιμάσει lime και λεμόνι. Τώρα ήρθε η ώρα για κάτι διαφορετικό. Προσθέστε αντιοξειδωτικά που περιέχονται στα μούρα ή δοκιμάστε οτιδήποτε βρίσκεται στην αγορά κάθε εποχή: Κεράσια, μάνγκο, ανανάς, πορτοκάλια, καρπούζι και ό,τι προσθέτει γεύση, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά στο νερό. Αν δεν έχετε φρέσκα φρούτα, δοκιμάστε να ρίξετε ένα τέταρτο του φλιτζανιού χυμού φρούτων, για γεύση με λίγες θερμίδες.

## **Αλλάξτε τα παγάκια σας**

Παγώστε λίγο χυμό φρούτων σε θήκες για παγάκια για να προσθέσετε γεύση που απελευθερώνεται αργά στο νερό σας. Μπορείτε επίσης να ρίξετε μερικά φρέσκα μούρα ή ρόγες σταφυλιών μέσα στην παγοθήκη σας και να τα χρησιμοποιήσετε σαν να ήταν κύβοι. Αλλάζοντας την υφή στα παγάκια σας, δημιουργείτε πέρα από μια νέα γεύση και μια νέα εμπειρία.

## **Φάτε... το νερό αντί να το πιείτε**

Αν ακολουθείτε κάποια δίαιτα, γεμίστε ένα ψηλό ποτήρι νερό αντί για περισσότερο φαγητό. Μπορείτε επίσης να τρώτε περισσότερα φρούτα. Τα φρούτα περιέχουν νερό κατά 80 με 90% και προσφέρουν παράλληλα πολλά θρεπτικά συστατικά που οι πιο πολλοί τείνουν να χάνουν στις δίαιτες, όπως κάλιο, φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ, βιταμίνη Α και βιταμίνη C. Τα λαχανικά έχουν την ίδια ικανότητα και κυρίως οι ντοματοσαλάτες, τα κρεμμύδια, το μαρούλι, τα αγγούρια και άλλα πλούσια σε νερό χορταρικά.

**Πίνετε νερό λιγότερο συχνά** Αν βρίσκετε βαρετή την κατανάλωση νερού όλη τη μέρα, δοκιμάστε να το αντιμετωπίσετε ως γεύμα ή ακόμη καλύτερα ως τρία γεύματα. Πίνετε νερό για να δημιουργήσετε αίσθηση πληρότητας τρεις φορές την ημέρα. Τις θερμότερες μέρες πίνετε περισσότερο, αλλά η ικανοποίηση της πληρότητας είναι αρκετή για να μείνετε ενυδατωμένοι. Και αυτό θα μειώσει την ποσότητα των θερμίδων που τρώτε για μία ώρα αργότερα.

Από την άλλη αν αθλείστε, πίνετε σιγά-σιγά νερό, καθώς ιδρώνετε. Αν πίνετε λίγο ανάμεσα από κάθε άσκηση θα έχετε πει αρκετό για όλη την ημέρα.

## **Αλλάξτε τις συνήθειές σας**

Απλά αλλάξτε τον τρόπο που πίνετε νερό, για να σας είναι πιο ευχάριστο. Για παράδειγμα δοκιμάστε ένα ποτήρι αντί για ένα μπουκάλι ή πιείτε το σε διαφορετική θερμοκρασία. Αν αλλάξετε τη θερμοκρασία, αλλάζετε την εμπειρία

και αυτό είναι αρκετό. Έπειτα, χρειάζεστε περισσότερο χρόνο για να πιείτε το κρύο νερό. Αν θέλετε να πάει κάτω πιο γρήγορα προτιμήστε το σε θερμοκρασία δωματίου και όχι παγωμένο.

### **«Sassy Water»: ένα δροσιστικό κοκτέιλ για επίπεδη κοιλιά**

Πρόκειται για ένα κοκτέιλ με νερό, που καταπραΰνει το στομάχι, βοηθά στην πέψη και αποτοξινώνει τον οργανισμό. Περιλαμβάνει φρέσκο τζίντζερ, αγγούρι, χυμό από λεμόνι και δυόσμο.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)