

## Να πίνετε νερό κάθε πρωί με άδειο στομάχι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:clickatlife.gr

Αναμφίβολα όταν πίνουμε αρκετή ποσότητα νερού κάθε μέρα απολαμβάνουμε πολλά πλεονεκτήματα.

Όταν όμως πίνουμε νερό κάθε πρωί με άδειο στομάχι τότε αυξάνονται οι θετικές επιδράσεις του νερού στον οργανισμό μας για πολλούς και διαφόρους λόγους:

1. Καθαρίζει το παχύ έντερο με αποτέλεσμα να είναι πιο εύκολη η απορρόφηση των συστατικών από τον οργανισμό μας.
2. Αυξάνεται η παραγωγή νέων κυττάρων του στο αίμα και στους μύες
3. Βοηθά στη μείωση του βάρους. Πίνοντας 1,5 ποτήρι νερό το πρωί, αυξάνεται ο μεταβολισμός μας κατά 24%.
4. Το νερό βοηθά στην απομάκρυνση των τοξινών από το αίμα με αποτέλεσμα να έχουμε λαμπερό και καθαρό δέρμα.
5. Συμβάλει στην ισορροπία του λεμφικού συστήματος. Οι αδένες του συστήματος βοηθούν στην καλύτερη διεξαγωγή των καθημερινών σας λειτουργιών και στην καλύτερη ροή των υγρών στο σώμα και τέλος καταπολεμούν τις λοιμώξεις.

Πηγή: [gr.celebrity.yahoo.com](http://gr.celebrity.yahoo.com)