28 Νοεμβρίου 2014

Πιες νερό ακόμα κι αν δεν διψάς!

Γιατί είναι πολύτιμο κάθε ώρα και στιγμή. Το νερό έχει πολύτιμη σημασία στην καθημερινότητα. Είναι καλό να πίνουμε 8-10 ποτήρια και όχι μόνο όταν αισθανόμαστε δίψα. Το νερό δεν ξεδιψάει μόνο, αλλά είναι ευεργετικό για όλο τον οργανισμό.

Συγκεκριμένα βοηθάει:

Στην καλή υγεία του δέρματος

Το νερό αναζωογονεί τα κύτταρα και ενισχύει την καλή κυκλοφορία του αίματος με αποτέλεσμα το δέρμα να παραμένει λαμπερό. Είναι η πιο φυσική μορφή ενυδάτωσης.

Στην απώλεια βάρους

Ενισχύει τον μεταβολισμό, δημιουργεί αίσθημα κορεσμού (ειδικά αν πίνεις 1-2 ποτήρια πριν το φαγητό) και οπωσδήποτε βοηθάει στο αδυνάτισμα.

Στην αντιμετώπιση του άγχους

Το νερό βοηθάει να ηρεμήσει το νευρικό σύστημα και να μη βρίσκεται συνέχεια σε μόνιμη ένταση. Όταν αγχώνεσαι, πίνε λίγο νερό, θα αναζωογονήσει τον εγκέφαλο.

Στη δυσκοιλιότητα

Βοηθάει στην καλή πέψη και στη σωστή εντερική λειτουργία. Αν πάσχεις από δυσκοιλιότητα βάλε στο τραπέζι μπόλικες φυτικές ίνες και ένα μπουκαλάκι νερό.

Πηγές: faysbook.gr –ikypros.com