



Ούτε ένα

ούτε δύο αλλά αμέτρητα είναι τα οφέλη για την υγεία σας αν συνηθίσετε να πίνετε νερό κάθε πρωί.

Όπως αναφέρουν οι ειδικοί επιστήμονες το νερό μπορεί να ωφελήσει ακόμη και όσους υποφέρουν από άσθμα, πόνο, ακόμη και καρκίνο.

### **Αποτοξινώνει το σώμα**

Το νερό απομακρύνει από τον οργανισμό τις τοξίνες και τις διοξίνες. Πίνοντας νερό το πρωί τουλάχιστον δυο με τρία ποτήρια θα δείτε διαφορά στο δέρμα σας

### **Ενυδατώνει**

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα αυτής της τακτικής είναι ότι ενυδατώνονται τα κύτταρα και έτσι οξυγονώνεται καλύτερα το αίμα

### **Απώλεια κιλών**

Η κατανάλωση νερού κάθε πρωί όταν το στομάχι είναι άδειο είναι δυνατόν να κάνει τον μεταβολισμό να τρέχει με χίλια .

Έτσι θα καίτε περισσότερες θερμίδες, δεν θα πεινάτε και θα δείτε τη ζυγαριά σας να κατεβαίνει

### **Εμποδίζει τους ιούς**

Αν αρρωσταίνετε συχνά, μπορεί να φταίει το ότι δεν πίνετε αρκετό νερό.

Το νερό παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση ενός υγιούς λεμφικού συστήματος, το οποίο αν είναι ισορροπημένο, βοηθά το σώμα να καταπολεμά τις λοιμώξεις.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η ενυδάτωση θωρακίζει το ανοσοποιητικό και έτσι μπορεί να αντιμετωπίσει καλύτερα τις διάφορες ιώσεις και τα βακτήρια.

**Πηγή:** [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)