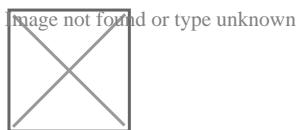


15 Νοεμβρίου 2016

## Τι θα συμβεί στο σώμα σας εάν για ένα μήνα κόψετε αναψυκτικά, καφέ, αλκοόλ και πίνετε μόνο νερό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Παραδεχτείτε το. Πόσους καφέδες πίνετε κάθε μέρα; Αναψυκτικά; Αλκοόλ;**

Ναι, σίγουρα είναι δύσκολο να τα αφαιρέσουμε όλα αυτά από τη ζωή μας, αλλά δεν αναρωτηθήκατε ποτέ τι θα συνέβαινε στο σώμα μας εάν έστω για ένα μήνα πίναμε μόνο νερό;

Σύμφωνα με τον Independent, αυτά είναι τα 9 πράγματα που συμβαίνουν όταν πίνετε μόνο νερό (βάσει της εμπειρίας του Chris Bailey που το έκανε):

## 1. Γλιτώνετε θερμίδες

Σκεφτείτε: Ένας καφές με γάλα και ζάχαρη έχει περίπου 250 θερμίδες. Ένα μικρό μπουκαλάκι Coca Cola έχει περίπου 210 θερμίδες. Το νερό; Μηδέν θερμίδες.

## 2. Θα μειωθεί η όρεξη για φαγητό

Το νερό μειώνει το αίσθημα της πείνας. Επίσης μερικές φορές μπορεί απλά να διψάμε και όχι να πεινάμε.

## 3. Το μυαλό λειτουργεί καλύτερα

Ο εγκέφαλός σας αποτελείτε κατά 75-85% από νερό. Κρατήστε τον οργανισμό σας ενυδατωμένο και το μυαλό σας θα λειτουργεί καλύτερα.

## 4. Θα κάνει καλό στην τσέπη σας

Είναι πιο φθηνό από οποιοδήποτε άλλο πόσιμο.

## 5. Ενισχύει τον μεταβολισμό

Έρευνες έδειξαν ότι εάν το πρώτο πράγμα που θα κάνετε το πρωί είναι να πιείτε νερό, ενισχύεται ο μεταβολισμός. Ειδικότερα, εάν πιείτε 500 ml νερό, ο μεταβολισμός ενισχύεται κατά 30%.

## 6. Κάνει καλό στο δέρμα

Η ζάχαρη κάνει κακό και στο δέρμα, οπότε εάν αντικαταστήσετε τα ροφήματα που περιέχουν ζάχαρη με νερό, θα δείτε βελτίωση στην όψη του δέρματός σας.

## 7. Θα σας βοηθήσει στην τουαλέτα

Θα το διαπιστώσετε. Πίνοντας περισσότερο νερό, θα αυξήσετε τις επισκέψεις σας στην τουαλέτα.

## 8. Βοηθά την καρδιά

Εάν είστε αφυδατωμένοι, το αίμα είναι πιο πυκνό και η καρδιά αναγκάζεται να δουλεύει περισσότερο. Έρευνα έδειξε ότι πίνοντας περισσότερα από πέντε ποτήρια νερό την ημέρα, μειώνονται οι πιθανότητες καρδιακής προσβολής κατά 41% (συγκριτικά με όσους πίνουν λιγότερο από δύο ποτήρια νερό).

## 9. Βοηθά την άσκηση

Ο αφυδατωμένος οργανισμός φαίνεται και στην γυμναστική... Με περισσότερο

νερό θα έχετε περισσότερη ενέργεια και κατά τη διάρκεια της γυμναστικής σας.

**Πηγή:**HuffPost Greece