

Как научиться пить достаточное количество воды



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-nauchitsya-pit-dostatochnoe-kolichestvo-vody/>

Ни для кого не секрет, что для нормальной работы организма, его красоты и здоровья, необходимо пить воду. Недостаточное употребление жидкости ведет к проблемам с кожей, целлюлиту и сухости волос. Но пить чистую воду, временами бывает очень тяжело. Особенно, когда за окном холодно, и хочется не воды, а чего-то согревающего. Да и вообще, чаще всего, в суете дня человек просто забывает, что его организму нужна вода. Чтобы научиться следить за режимом, необходимо выполнить несколько несложных шагов.

Приложение на мобильном

Сейчас, в эру различных гаджетов, можно заставить твой телефон (или планшет) помогать тебе добиться тех или иных целей. В частности, он сумеет научить тебя пить достаточное количество воды. Скачай специальное приложение (например, Waterbalance), и оно будет помогать тебе привыкнуть пить больше воды, а также контролировать твой водный баланс.

Если же у тебя такой возможности нет, поставь ежечасное напоминание о необходимом стакане воды. Как показывает практика, это очень помогает и дисциплинирует.

Фантазируй

Многим сложно пить воду, поскольку вкусовые рецепторы устают от отсутствия вкуса. Брось в обычную воду замороженные ягоды, или кусочки цитрусовых, это подарит воде фруктовый вкус и облегчит тебе задачу.

Держи на виду

Чтобы пить, нужно видеть воду. Часто на работе просто нет времени, чтобы подумать о необходимости выпить воды, и уж тем более, нет времени за ней пойти (даже в соседнюю комнату). Приучи себя по приходу на работу сразу же наполнять полную бутылку, и пить ее в течение дня.

Пей по глотку каждый раз, как только ты остановила свой взгляд на бутылке.

Чтобы вода не надоедала, пей чай. Идеально зеленый, травяной или фруктовый. Это поможет разнообразить рацион, согреет тебя в холодные дни и поднимет настроение. А вот с кофе будь аккуратной, он выводит жидкость, поэтому после чашки кофе не забудь восполнить запасы жидкости.

Откажись от газировки

Сладкие газированные напитки не способны удалить жажду. Однако порой, когда хочется пить, организм подает посыл, что неплохо бы полакомиться чем-то из ассортимента сладких шипучек. Когда такое желание тебя настигнет, выпей 2 стакана воды, и только потом иди в магазин. Скорее всего, ты откажешься от своей идеи. Помни, вода лучшая жидкость для человеческого организма, а желание сладкого лучше удовлетворить при помощи шоколада.