

## Когда необходимо пить воду



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kogda-neobhodimo-pit-vodu/>  
Правильное время, чтобы пить воду. Очень важно.

Питьевая вода в определенное время активизирует возможности организма:

2 стакана воды после пробуждения - способствует активизации внутренних органов

1 стакан воды за 30 минут до еды - способствует пищеварению

1 стакан воды, прежде чем принимать ванну - помогает снизить артериальное давление

1 стакан воды перед сном - позволяет избежать инсульта или сердечного приступа