

Диетологи назвали воду главным напитком для повышения уровня энергии и более ясного ума

Самый эффективный напиток при недостатке энергии – это вовсе не кофе, а вода. Главное – не забывать её пить регулярно.

Вот как вода может вам дать больше энергии.

**Поддержание работы организма.** Около 60% нашего тела состоит из воды. Вода требуется нам для регулирования кровяного давления и температуры тела, осуществления химических реакций и транспортировки питательных веществ и отходов.

**Защита от обезвоживания.** Даже при лёгком обезвоживании может возникнуть ощущение усталости, вялости и рассеянности, отмечает Карлетт Робертс, зарегистрированный диетолог из Великобритании и основатель FreshLife.



Goodboy Picture Company / Getty Images

**Улучшение концентрации и когнитивных функций.** Лёгкое обезвоживание

Диетологи назвали воду главным напитком для повышения уровня энергии и более ясного ума

негативно оказывается на работе памяти, на концентрации, способности мозга выполнять разные задачи. И наоборот: оптимальную гидратацию связывают с улучшением внимания и кратковременной памяти у людей среднего и пожилого возраста.

**Улучшение физической работоспособности.** При нехватке воды сердце будет работать интенсивнее, вы будете ощущать умственную усталость, нарушится терморегуляция тела, упражнения покажутся сложнее, чем обычно.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***