

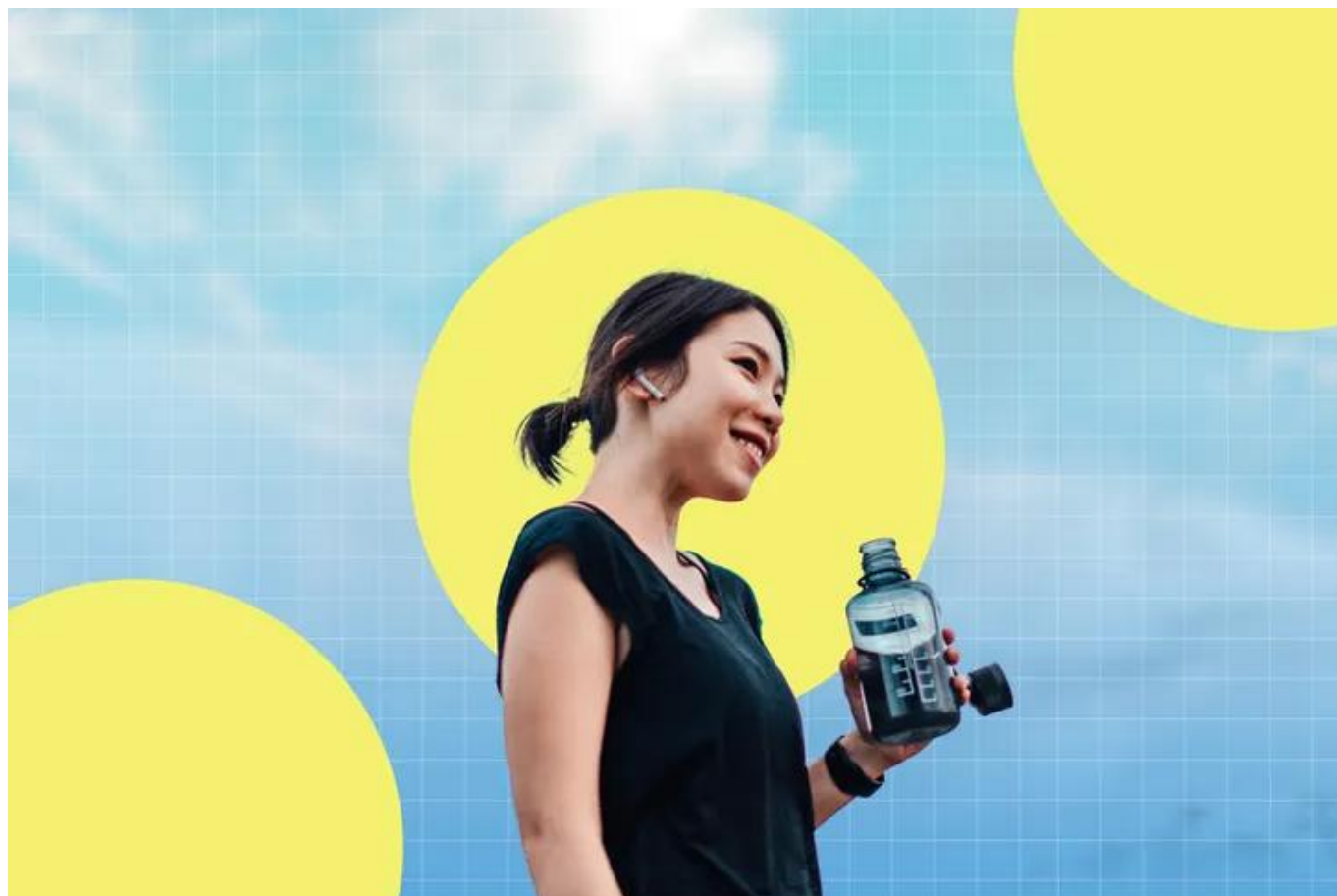
Начало дня со стакана воды и другие изменения, которые помогут вам поддерживать баланс жидкости

Поддержание баланса жидкости - это не постоянное питьё воды и подсчёт каждой капли, которая попадает в организм. Есть вещи, которые помогают избежать обезвоживания и при этом выполнять их приятно.

Начинайте день со стакана воды. В день большинству людей нужно стремиться выпивать около 11-15 стаканов жидкости, по словам Маккензи Берджесс, диетолога, нутрициолога, кулинара. Сюда входит вода как из напитков, так и из продуктов питания.

Всегда держите под рукой бутылку с водой. Это повышает вероятность того, что вы будете пить в течение дня.

Делайте ароматизированную воду или смешивайте ингредиенты. Вы можете добавить в воду 100% сок или фрукты. Попробуйте также газированную воду с различными ароматами, травяной холодный чай, электролитные напитки с минимумом сахара.



Начало дня со стакана воды и другие изменения, которые помогут вам поддерживать баланс жидкости

Design elements: Getty Images. EatingWell design

Ешьте в течение дня продукты, дающие организму жидкость. Это различные фрукты и овощи. Дыня, клубника, арбуз, салат, капуста, сельдерей, шпинат и кабачки состоят из воды на 90–99 %, виноград, яблоки, апельсины, морковь, брокколи, груши, ананасы – на 80–89%, бананы и авокадо – на 70–79%.

Ставьте ненавязчивые напоминания. Вы можете использовать для этого приложение или взять прозрачную бутылку с отметками времени.

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