

## Picie zamiast jedzenia? To działa

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 08, listopad 2014 23:00

Marek Wójcik

Odśłony: 5654

---

Picie ośmiu szklanek wody dziennie uchroni cię przed przybieraniem na wadze, a nawet pozwoli ci zrzucić parę kilogramów, jeśli masz nadwagę. Możesz kwestionować logikę i słuszność tego stwierdzenia, ale z doświadczenia wiadomo, że to rzeczywiście skutkuje.

Pragnienie może często być mylone z głodem. Gdy masz takie uczucie, spróbuj zamiast jedzenia wypić jedną lub dwie szklanki wody, a zapewne głód zniknie. Kiedy zasoby wody w organizmie są zbyt małe, nerki nie funkcjonują prawidłowo. W tym czasie część ich pracy przejmuje wątroba. Jedną z funkcji wątroby jest przemiana tłuszczu w gotową do wykorzystania energię. Jeśli wątroba jest przepracowana, nie jest w stanie zmetabolizować całego tłuszczu, który powinna. Wypij kilka szklanek wody i pozwól wątrobie, aby pomogła ci w pozbyciu się zbędnych kilogramów. Fakt, że woda jest jednym z najlepszych, znanych nam leków moczopędnych może być dla ciebie niespodzianką. Jeśli masz obrzęki (nie spowodowane jednak niewydolnością serca) wypij trochę wody, a pozbędziesz się większej ilości wody zewnątrzkomórkowej niż wypieś.

Jesteś zapewne świadomy tego, że sól zatrzymuje wodę w organizmie. Nadmiar soli w twoim organizmie może być przyczyną przewodnienia i obrzęków. Wypijanie nieco większej ilości wody pomoże ci wypłukać tę zbyteczną sól. Ludzie otyli potrzebują więcej wody niż ci z normalną masą ciała. Osoba otyła musi wypijać dodatkową szklankę na każde 11,5 kilograma ponad normę.

Tak więc, jeśli chcesz stracić na wadze, zredukuj ilość spożywanych kalorii. Zwiększ zawartość błonnika w diecie. Przejdź codziennie co najmniej sześć kilometrów. I każdego dnia wypijaj od 8 do 12 szklanek chłodnej wody.

Źródło: <http://vegehut.pl>; Dr med. Vernon W. Foster