

## **Podczas upałów tracimy dużo wody, pamiętajmy więc o jej częstym uzupełnianiu!**

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 12, czerwiec 2015 00:00

Dawid Kulpa

Odslony: 1603

---

Nasze ciała w około 60% składają się z wody, która ma fundamentalny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. W ciągu dnia w procesach metabolicznych i w wyniku intensywnego trybu życia systematycznie ją tracimy. Tracimy ją też szczególnie podczas upałów, jakie obecnie panują. Dlatego ważne jest, byśmy regularnie uzupełniali jej zapasy i nie zapominali o nawadnianiu.

Zatem, by pamiętać na co dzień o picu wodny powinniśmy:

### **Dzbanek z wodą mieć zawsze na biurku**

Jeśli mamy siedzący tryb pracy, a przy biurku spędzamy godziny, postawmy na blacie dzbanek wody i regularnie uzupełniamy płyny. Możemy dodać kawałki cytryny lub miętę – nadajemy wodzie nasz ulubiony smak. Nasza koncentracja w ciągu dnia z pewnością będzie dużo lepsza. Regularne nawadnianie zmniejsza również ryzyko bólów głowy. A więc pijmy wodę na zdrowie!

### **Postawić na designerski bidon**

Dziś kolorowe bidony są niezwykle modne. Wybierzmy te, które najbardziej nam się podobają i miejmy je zawsze pod ręką! To proste. Każdego dnia rano napełnijmy go wodą. Nawet, jeśli biegniemy na siłownię będziemy mieć pewność, że dbamy o siebie i nasz organizm, a także zapewniamy mu wszystko, czego potrzebuje.

### **Zamówić wodę z dostawą**

Zapomnijmy o zakupach i dźwiganiu butelek wody ze sklepu do domu. Możemy postawić na wygodne rozwiązania dostawy wody pod same drzwi. W ten sposób zapewniamy sobie oraz domownikom stały dostęp do wody. I nie ma już wymówek!

### **Wyznaczyć zasady**

Pomocna może być też regularność i nowe postanowienia np. wypicie szklanki wody zawsze rano lub zaraz przed zaśnięciem. Takie nawyki na początku mogą być trudne, ale ani się obejrzymy, jak staną się naszym codziennym przyzwyczajeniem.

### **Bawić się wodą**

Woda nie ma smaku? Spróbujmy to zmienić i pobawmy się dodatkami. Pomyślmy jakie owoce lubimy i dodajmy je do szklanki wody. Truskawki? – możemy wycisnąć z nich sok i dodać jako koncentrat.

Ograniczeniem jest tylko nasza wyobraźnia. Dzięki takim dodatkom woda nabiera smaku oraz dodatkowych walorów zdrowotnych.

*Źródło: [wodawdomuiwbiorze.org.pl](http://wodawdomuiwbiorze.org.pl) oraz [wieszjak.pl](http://wieszjak.pl)*