

# ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА

Мы состоим на **65-75%** (в зависимости от возраста) из **ВОДЫ**.  
Чем больше обезвоживание, тем раньше старение!

**ВОДА** поступает в организм, главным образом, через пищу или напрямую во время потребления жидкостей.  
Некоторое количество воды производится организмом в результате метаболического процесса (например, во время распада таких энергетических пищевых веществ, как жир и углеводы).

Вода выводится из организма с мочой (1,4 л), при дыхании с воздухом через легкие (0,4 л) и посредством потоотделения через кожу (0,6 л). Фекалии обычно содержат мало воды (около 0,1 л)

Потери воды резко возрастают:

- в жару
- при физической нагрузке
- при высокой температуре из-за увеличенного выделения пота
- при диарее
- при рвоте
- при приеме лекарств и продуктов мочегонного действия

В воду можно добавить имбирь, мяту или лимон, если их хорошо переносите.

Между приемами пищи можно пить теплую воду, одуванчиковый чай, имбирный чай с мятой и лимоном, настой шиповника (с осторожностью при желчно-каменной болезни).

# ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА

## СКОЛЬКО ПИТЬ ВОДЫ ?

.....

В среднем, взрослому человеку рекомендуется пить 1500-2500 мл воды в сутки, из расчета **30мл ВОДЫ на 1 кг веса.**

По жажде, ориентируйтесь по насыщенности цвета мочи. Она должна быть светлой

Норма может быть увеличена при интенсивных тренировках, в жарком климате итд, когда имеет место повышенная потеря воды организмом.

**Используйте правило первого глотка:**

Если после первого глотка хочется пить, то пейте, сколько хочется.

.....

.....

В воду можно добавить имбирь, мяту или лимон, если их хорошо переносите.

Между приемами пищи можно пить теплую воду, одуванчиковый чай, имбирный чай с мятой и лимоном, настой шиповника (**с осторожностью при желчно-каменной болезни**).

Если не хочется, то стакан можно отставить в сторону.

**Можно ли пить во время еды?**

Если есть ощущение тяжести в желудке после употребления жидкости вместе с едой, даже тщательно пережеванной - не пейте. В этом случае можно пить ориентировочно через час после трапезы.

**Разбавляет ли вода желудочный сок?**

Для этого нужно выпить огромное её количество, при условии, что сохранена адекватная кислотность желудочного сока. А вот при гипоацидности лучше НЕ пить во время приема пищи.

Если кислотность желудочного сока в порядке и нет других жалоб и патологий ЖКТ, то 150-200 мл жидкости (не только воды) употреблять во время трапезы можно.

# ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА

## ПЕЙТЕ УТРОМ !

.....

Наши почки активнее работают в первую половину дня, поэтому именно утром питье воды приносит больше пользы.

Чем вы старше, тем больший объем выпиваемой воды должен приходиться на утро, **с 8 до 11 утра (рекомендация ВОЗ)**.

Классическая рекомендация от **ВОЗ** – **250-500 мл** комфортно тёплой воды после пробуждения и до завтрака.

Считается, что после такого стакана воды лучше подождать 30-40 минут прежде чем закидывать в себя завтрак: так вода успеет смыть токсины со стенок желудка, и подготовит пищеварительную систему к работе.

.....

## ПЕЙТЕ ПЕРЕД ПРИЕМОМ ГОРЯЧЕЙ ВАННЫ

.....

Стакан воды за 15-20 минут до ванны помогает остановить потерю влаги, которая происходит когда мы погружаемся в горячую воду (поры открываются, вместе с потом и токсинами уходит и запас жидкости).

Сразу после ванны тоже стоит выпить что-то горячее, чтобы восстановить потерянный объем (именно поэтому в СПА-центрах после сауны и горячей ванны предлагают травяной чай).

# ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА

## ПЕЙТЕ ПЕРЕД СНОМ !

Рекомендация ВОЗ – 1 стакан воды за 40 минут до сна.

Этот стакан, на самом деле, очень важен:  
Наши клетки активно восстанавливаются и  
обновляются именно ночью, во время сна.

.....

А для жизнедеятельности клетки ей жизненно  
необходим запас воды, так что стакан перед сном –  
это очень эффективное косметическое (и особенно  
anti-age) средство, которое могут себе позволить  
все.

.....

## ПЕЙТЕ ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ !

Не важно, в какое время дня – если вы чувствуете,  
что сил нет и энергия на нуле, если вам срочно  
нужно взбодриться или проснуться, забудьте про  
кофе: вам нужен большой стакан чистой питьевой  
воды

# ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА

## ВАЖНО !

.....

Также есть ограничения по объему воды, который можно выпивать за раз (это связано с особенностью деятельности почек):

-объем воды не должен превышать 500 мл (2 стакана)

- лучше пить воду медленно, маленькими глоточками, растягивая потребление во времени.

-не рекомендуется пить воду стоя – так вы повышаете нагрузку на почки (а еще стоя мы склонны выпивать воду намного быстрее, чем сидя).

-лучше всего выпивать свой стакан воды сидя за столом, медленно и с удовольствием, насыщая влагой каждую клетку своего тела.

Практическое задание:

подсчитайте, сколько воды и травяных чаев вы пьете в течение дня? Хватает ли вам такого количества или нужно увеличить потребление воды? Если вы на тарифе с поддержкой, то сообщите ваш результат вашим кураторам.

.....