



JAK PIĆ WIĘCEJ WODY W CIĄGU DNIA?

**POZNAJ 12 PROSTYCH
I SPRAWDZONYCH SPOSOBÓW**

POBIERZ 28 DNIOWE WYZWANIE PICIA WODY

[KLIKNIJ TUTAJ](#)

WSTĘP

U mężczyzn zawartość wody w organizmie wynosi 60%, a u kobiet około 54%. Różnica wynika z tego, że kobiety mają większą zawartość tłuszczu w organizmie, a mężczyźni mają większą masę mięśniową.

Woda w naszym organizmie jest niezbędna do m.in.:

- Wchłaniania składników odżywczych
- Wydalania produktów przemiany materii i toksyn
- Regulacji gospodarki wodno-elektrolitowej i kwasowo-zasadowej
- Utrzymania stałej temperatury ciała

WODA, CZYLI DOKŁADNIE CO?

Do sumy przyjmowanych płynów w ciągu dnia wliczają się:



Zupy



Warzywa i owoce



Kawa, herbata i mleko



Woda, soki, energetyki itp.

Niemowlęta

0–6 miesięcy
700–1000 ml
7–11 miesięcy
800–1000 ml

Dzieci

1–3 lata 1250 ml
4–6 lat 1600 ml
7–9 lat 1750 ml

Chłopcy

10–12 lat 2100 ml
13–15 lat 2350 ml
16–18 lat 2500 ml

Dziewczęta

10–12 lat 1900 ml
13–15 lat 1950 ml
16–18 lat 2000 ml

Mężczyźni

19–75 lat i więcej
2500 ml

Kobiety

19–75 lat i więcej
2000 ml

Kobiety w ciąży

< 19 lat 2300 ml
≥ 19 lat 2300 ml

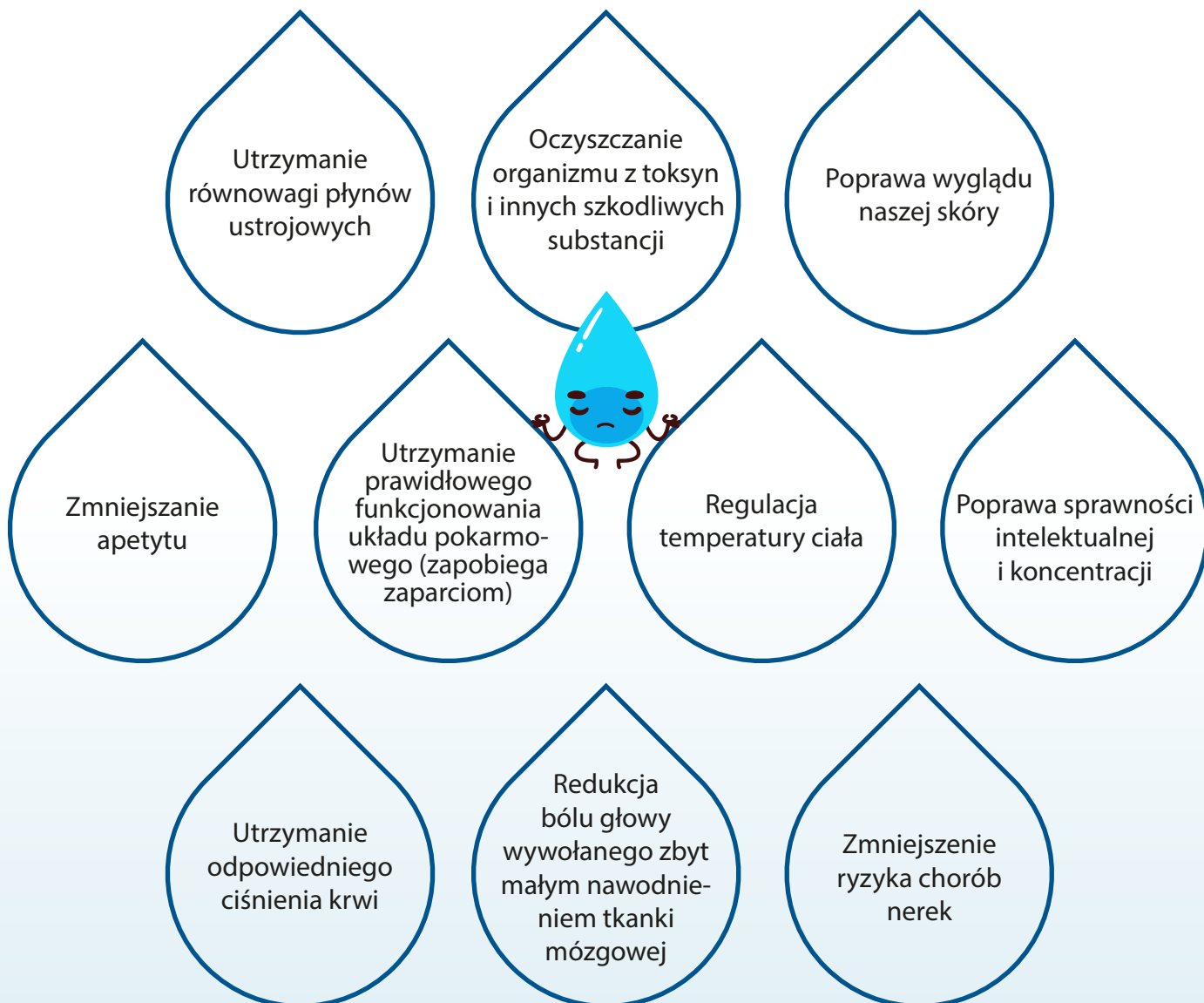
Kobiety karmiące piersią

< 19 lat 2700 ml
≥ 19 lat 2700 ml

Zapotrzebowanie organizmu na wodę jest uzależnione od wielu czynników np. składu diety, temperatury otoczenia, klimatu i aktywności fizycznej.

JAKIE SĄ KORZYŚCI Z PICIA ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI WODY?

Oczywiście picie odpowiedniej ilości płynów niesie za sobą wiele pozytywnych skutków. Są to m.in.



ODWODNIENIE

Niestety nasz organizm nie gromadzi wody na zapas, dlatego ciągle musimy dostarczać ją z zewnątrz.

CO JEŚLI DOSTARCZAMY JEJ ZA MAŁO?

Odwodnienie powyżej 1% – obniża się wydolność fizyczna, słabnie termoregulacja oraz zmniejsza się apetyt (ale na pewno nie jest to dobry pomysł na odchudzanie).

Odwodnienie powyżej 4% – dalsze pogorszenie zdolności wysiłkowych, pogorszenie koncentracji, nasilający się ból głowy, drażliwość, senność, przyspieszony oddech oraz wzrost temperatury ciała.

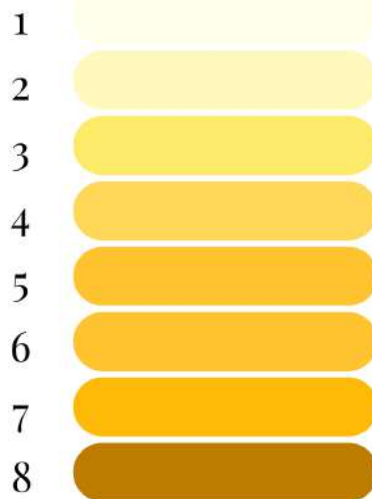
Odwodnienie powyżej 8% – nawet ryzyko śmierci.

Przewlekłe odwodnienie może skutkować wysuszeniem skóry i śluzówki oka, zwiększać ryzyko zapaść, kamicy nerkowej, infekcji układu moczowego oraz zaburzeń układu krążenia.

KOLOR MOCZU A STAN NAWODNIENIA

Kolor moczu może być prostym i skutecznym wskaźnikiem stanu nawodnienia u osób dorosłych. Obok zamieszczona jest 8-stopniowa skala nawodnienia.

Przyjmuje się, że barwa moczu 1-2 odwzorowuje prawidłowe nawodnienie, 3-4 lekkie odwodnienie, 5-6 umiarkowane odwodnienie, 7-8 poważne odwodnienie.



GŁÓD CZY PRAGNIENIE?

Często można pomylić głód z pragnieniem, ponieważ ośrodek głodu i sytości znajdują się w tym samym obszarze, czyli podwzgórze. Jeśli organizm odczuwa pragnienie, to możemy to odczuwać pod postacią głodu. Dobrym sposobem sprawdzenia, czy faktycznie jesteśmy głodni, to wypicie szklanki wody i odczekanie 15 minut. Jeśli po tym czasie nadal czujemy głód, to wtedy można sięgnąć po pełnowartościowy posiłek.

Jak już jesteśmy przy temacie wody i pragnienia, to warto pamiętać o tym, że woda połączona razem z posiłkiem o wiele szybciej wypełni żołądek, przez co uczucie sytości osiągniemy szybciej, niż przy takim samym posiłku bez picia wody. Wodę śmiało można pić przed posiłkiem, w trakcie, oraz po posiłku.



RODZAJE WODY

Na rynku jest dostępnych kilka rodzajów wody:



Woda źródłana

Woda źródłana jest przeważnie najtańsza i nie zawiera istotnych dla organizmu składników mineralnych. Można ją porównać do wody pitej z kranu. Charakteryzują się małą ilością składników mineralnych, która wynosi od 150 do 500 mg/l.



Woda stołowa

Wody stołowe to wody źródłane wzbogacone o jeden lub kilka składników mineralnych najczęściej poprzez dodatek wody mineralnej, lub wybranych minerałów. Wody stołowe zawierają taką samą ilość składników mineralnych, która wynosi od 150 do 500 mg/l.



Woda mineralna

Woda mineralna jest to już wyższa klasa niż te w.w. i ma ona właściwości, które są korzystne dla zdrowia.

Wody te dodatkowo można podzielić ze względu na ich stopień mineralizacji:

Wody niskozmineralizowane, zawartość składników mineralnych poniżej 500 mg/l. Wody średniozmineralizowane, zawartość składników mineralnych od 500 do 1500 mg/l. Wody wysokozmineralizowane, zawartości składników mineralnych powyżej 1500 mg/l.



Woda lecznicza

Jak sama nazwa wskazuje, przeznaczona ona jest do leczenia niektórych jednostek chorobowych. Różni ona się od wody mineralnej tym, że zawiera o wiele więcej składników mineralnych niż wody wysokozmineralizowane. Na pewno nie powinny być one stosowane na własną rękę i należy to skonsultować z lekarzem.

Wody lecznicze można podzielić na: żelaziste, krzemowe, kwasowęglanowe, szczawowe, radonowe, fluorkowe, jodkowe, siarczkowe.



Wody smakowe

Wody smakowe przeważnie w swoim składzie zawierają cukier, syrop glukozowo-fruktozowy czy sztuczne aromaty. Nie są one w ogóle polecane do nawodnienia, właśnie ze względu na dodany tam cukier i tak zwane "puste kalorie".



Woda z kranu

Jest to najprostszy i najtańszy sposób pozyskiwania wody. Woda z kranu jest badana pod względem mikrobiologicznym i zazwyczaj nie ma się czego obawiać. Jeśli mamy wątpliwości co do jakości tej wody, możemy kupić filtry do wody, które usuwają zbędne substancje, a dodatkowo polepszają smak i zapach wody.

PODSUMOWANIE

Jaka woda jest najlepsza?



Jak widać, jest sporo rodzajów wody i każda nadaje się do czegoś innego (oprócz wody smakowej ona się nie nadaje do niczego). Jeśli pracujemy ciężko fizycznie, w wysokich temperaturach lub mamy wysoką aktywność fizyczną i w ciągu dnia się sporo pocimy, to wtedy warto sięgnąć po wodę wysokozmineralizowaną, aby uzupełnić starty minerałów. Świetnie się sprawdzi np. Muszynianka. Jeśli w ciągu dnia sporo siedzimy i mało się ruszamy, to wtedy wystarczy nam woda nisko lub średniozmineralizowana.

Jeśli nasza dieta jest uboga np. w wapń, ponieważ ograniczamy nabiał, to wtedy warto sięgnąć po wodę, która jest wzbogacona właśnie w ten składnik mineralny.

A jeśli mamy choroby nerek i musimy ograniczać m.in. magnez, to wtedy najlepszą opcją będzie woda niegazowana, która nie zawiera prawie żadnych minerałów.

A CO JEŚLI MASZ PROBLEM Z WYPICIEM ZALECANEJ ILOŚCI WODY? POLECAM WYPRÓBOWAĆ PONIŻSZE METODY:



Rób sobie koktajle, smoothie i shake

Jest to bardzo dobry sposób, żeby nie, tylko zwiększyć podaż wody, ale dobrze zbilansowany shake, może być posiłkiem, który zabierzesz do pracy czy szkoły. Wystarczy dodać mleko/napój roślinny/wodę, dorzucić np. szpinak, masło orzechowe, banana, cynamon/kakao, troszkę twarogu i posiłek jest gotowy. Dodatkowym plusem jest to, że wykonasz taki koktajl w kilka minut, także jest to też prosty sposób dla osób, które nie mają czasu na gotowanie.



Zainstaluj aplikacje na telefonie

Jeśli nie rozstajesz się z telefonem przez cały dzień, to warto sobie zainstalować Water Time na androida lub Water Reminder na iOS. Na tej aplikacji możesz sobie zaznaczyć, co ile masz otrzymywać powiadomienia i ile zamierasz wypić jednorazowo wody. Wystarczy pić 200 ml co godzinę i już w ciągu 10 godzin masz spełnioną normę.



Jedź posiłki na ostro

Nie od dzisiaj wiadomo, że po pikantnym jedzeniu chce się pić. Jeśli więc lubisz ostre jedzenie, to śmiało dorzucaj sobie do obiadu czy innych posiłków np. czosnek, imbir, kurkumę, papryczkę chili, chrzan, czy pieprz kajeński. Dzięki temu będziesz jadł to, co lubisz, a przy okazji wypijesz więcej płynów niż po standardowym posiłku.



Rób sobie wyzwania

Jeśli jesteś osobą, która lubi wyzwania, to podziel sobie butelkę wody np. na 4 części i zaznacz każdą część markerem, a na koniec ustal, że np. do godziny 10:00 chcesz wypić 1/4 butelki, do 14:00 2/4 butelki, do 17:00 3/4 butelki a do godziny 21:00 całą butelkę. Dodatkowo możesz zaznaczać sobie dni na kalendarzu, w które udało Ci się spełnić cel.



Pij wodę przed, w trakcie i po posiłku

Jeśli jesteś zdrową osobą, to nie musisz bać się o picie wody w trakcie posiłku. Jest to zupełnie bezpieczne, a jeśli wypijesz po połowie szklanki przed, w trakcie i po posiłku, to już masz około 400 ml wody do przodu.



Wypij szklankę wody po przebudzeniu

Jest to świetny nawyk, który warto wprowadzić u każdej osoby. Gdy budzisz się rano, po około 8- godzinnej abstynencji od wody, to jest to idealny czas, żeby dostarczyć trochę wody do organizmu.



Miej butelkę zawsze obok siebie

Jedziesz autobusem, siedzisz w szkole albo w pracy? Niech zawsze towarzyszy Ci butelka wody. Musisz wyrobić sobie nawyk picia wody, wtedy gdy nie czujesz pragnienia i popijać kilka łyków w każdej wolnej chwili. Jeśli będziesz pić wodę tylko wtedy, gdy czujesz pragnienie, to prawdopodobnie wypijesz o wiele za mało, niż potrzebujesz.



Pij herbaty owocowe

Jeszcze nadal jest zimno za oknami, dlatego jeśli lubisz herbatę, to śmiało możesz ją pić. Pamiętaj tylko o tym, żeby nie dodawać do każdej herbaty cukru, ponieważ wypicie kilku herbat z cukrem, dodaje sporo kalorii w ciągu dnia. Rozwiązaniem może być zastąpienie cukru słodzikiem.



Jedz częściej zupy

Zupy krem, które są na bazie warzyw- nie dość, że jest to pyszny i łatwy posiłek, to jeszcze dostarcza sporo witamin i przede wszystkim wody. Zjedzenie takiej zupy na obiad, która ma 500 ml, to prawie 500 ml wypitej przy okazji wody.



Kup ładny bidon

Jeśli lubisz ładne rzeczy, to możesz zainwestować w kubek czy bidon, który bardzo Ci się podoba. Dzięki temu częściej będziesz zwracał_ na niego uwagę, przez co też częściej będziesz po niego sięgał_.



Jedz warzywa i owoce

Wszystkie warzywa i owoce w swoim składzie mają wodę. Zwróć uwagę szczególnie na te z wysoką zawartością wody:

- Ogórek (woda: 96 proc.)
- Pomidor (woda 95 proc.)
- Arbuza (woda: 92 proc.)
- Truskawka (woda: 92 proc.)
- Grejpfrut (woda: 91 proc.)
- Brokuł (woda: 91 proc.)

Jeśli zjesz 100 g ogórka, 200 g arbuza i na obiad 100 g brokuła, to masz prawie 400 ml wody z samych tych składników. Nie dość, że są zdrowe, to w łatwy sposób też uzupełnisz nimi trochę płynów.



Zachowaj rozsądek

Ostatnią rzeczą jest zachowanie zdrowego rozsądku. Jeśli do tej pory pił_ś 1 L dziennie, co i tak było dla Ciebie trudne, to nie licz na to, że nagle zaczniesz pić 2 L bez problemu. Stopniowo zwiększaj ilość pitej wody o 100 ml na 1-2 tygodnie i staraj się powoli dojść do założonej ilości.

A teraz na koniec zastanów się, które metody najbardziej Ci odpowiadają i od jutra zacznij działać :)

KILKA PROPOZYCJI NA WODĘ SMAKOWĄ

Czysta woda dla wielu osób nie ma smaku i przez to rzadko po nią sięgają. Z pomocą przychodzi właśnie dodatek kilku składników, dzięki którym smak wody stanie się o niebo lepszy. Wystarczy uciąć świeże zioła, pognieść je w dłoniach, włożyć do karafki, dodać kawałki owoców, zalać wodą i gotowe. Poniżej przedstawiam kilka pomysłów na wody smakowe.

LIMONKA, OGÓREK, MIĘTA

- 1,5 litra wody mineralnej lub niegazowanej
- 2-3 plasterki limonki
- 3-5 plasterków zielonego ogórka
- 4-6 listków mięty lub gałązka mięty





BORÓWKA, MALINA, CYTRYNA

- 1,5 litra wody mineralnej lub niegazowanej
- 10-15 borówek
- 10-15 malin
- 2-3 plasterki cytryny

ARBUZ, ANANAS I MIĘTA

- 1,5 litra wody mineralnej lub niegazowanej
- Centymetrowy plasterek arbuza, pokrojony w kostkę
- 2-centymetrowe plasterki ananasa
- 4-6 listków mięty lub gałązka mięty



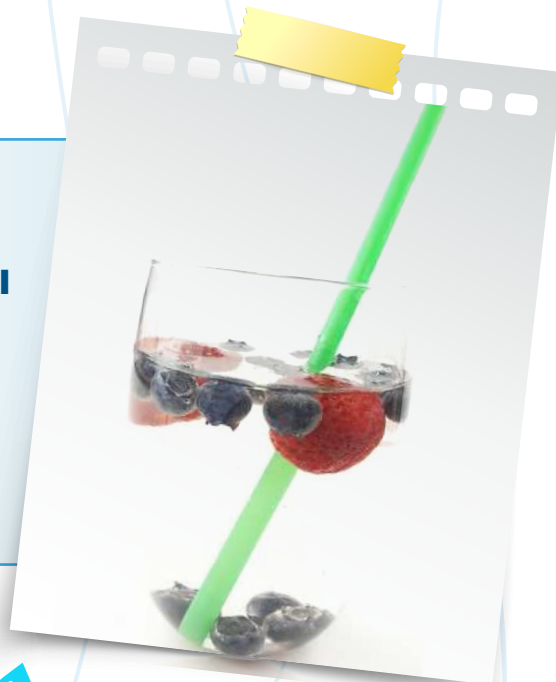
MANDARYNKA, CYNAMON I GOŹDZIKI

- 1,5 litra wody mineralnej lub niegazowanej
- 1 obrana mandarynka
- 2-3 laski cynamonu
- 3-5 goździków



CZERWONE I CZARNE PORZECZKI, BORÓWKI AMERYKAŃSKIE I TRUSKAWKI

- 1,5 litra wody mineralnej lub niegazowanej
- 3-4 kiście porzeczki czerwonej i czarnej
- 10-15 borówek amerykańskich
- 5-10 truskawek



GRANAT, GREJPFRUT, MIĘTA

- 1,5 litra wody mineralnej lub niegazowanej
- 20 pestek granatu
- 2-3 paski grejfruta
- 4-6 listków mięty lub gałązka mięty



KIWI, ANANAS, BAZYLIA

- 1,5 litra wody mineralnej lub niegazowanej
- Całe kiwi pokrojone w paski
- 2-centymetrowe plasterki ananasa
- 1-2 listki bazylii





IMBIR, KURKUMA I CYTRYNA

- 1,5 litra wody mineralnej lub niegazowanej
- 1 cm pokrojonego w paski imbiru
- 1/4 łyżeczki kurkumy
- 2-3 plasterki cytryny



JABŁKO, CYTRYNA, CYNAMON, MIÓD

- 1,5 litra wody mineralnej lub niegazowanej
- Pół jabłka pokrojonego w paski
- 2-3 plasterki cytryny
- 2-3 laski cynamonu
- 2 łyżki miodu



MELON, OGÓREK, MIĘTA

- 1,5 litra wody mineralnej lub niegazowanej
- Centymetrowy plasterek melona, pokrojony w kostkę
- 3-5 plasterków zielonego ogórka
- 4-6 listków mięty lub gałązka mięty



SUPER, ŻE JESTEŚ RAZEM Z NAMI!

Mamy nadzieję, że e-book, który dla Ciebie stworzyliśmy pomoże Ci w prostej czynności, jaką jest regularne picie wody.



To prosta i podstawowa czynność, od której powinniśmy zacząć.



Monitoruj i sprawdzaj, czy codziennie odpowiednio nawadniasz swój organizm.

E-book ten jest świetny do tego, aby zacząć! Jednak to, co zrobisz z wiedzą w nim zawartą, zależy tylko od Ciebie.



Spodobał Ci się nasz e-book?

Koniecznie sprawdź nasze pozostałe bestsellery!

KLIKNIJ TUTAJ

<https://sklep.zmianasylwetki.pl/ebooki/>

DLACZEGO WARTO PRZYGOTOWYWAĆ POSIŁKI Z NASZYCH E-BOOKÓW?

to ogromna oszczędność czasu i pieniędzy,
idealnie dopasowane do Twojego stylu życia,
smaczne, zdrowe i mniej kaloryczne posiłki.