

**Sztuka picia wody**? Owszem! Kwestia jest znacznie ważniejsza niż by się nam mogło wydawać. Potrzebne ilości wody zależą od ciała każdego człowieka. Uogólniając, można przyjąć, że osoba dorosła powinna wypijać około 2 litrów wody dziennie. Ponad 60% naszego organizmu to woda. Dlatego też, żeby móc poprawnie funkcjonować, trzeba zachować jej odpowiednie proporcje.

Wiadomo, że wielu z nas zapomina o piciu wody lub – zwyczajnie – nie jest w stanie wypijać aż takich ilości. Poniżej kilka porad, które mogą Ci w tym pomóc:

* **Najlepiej byłoby pić szklankę wody przed każdym posiłkiem**. Z czasem stanie się to nawykiem, o którym nie sposób będzie zapomnieć. A przy okazji przyśpieszysz metabolizm!
* Możesz też wypijać jedną szklankę na czczo, a drugą przed pójściem spać. Oczywiście, w ciągu dnia musisz uzupełniać brakujące ilości.
* Jeżeli problemem jest fakt, że woda nie ma smaku, doskonałym pomysłem są wody smakowe. Pamiętaj tylko, żeby nie dodawać do nich cukru. Możesz je przygotować z owocami, ziołami lub herbatą.



Opracowanie: O. Jadczyk, E. Urbańska

na podstawie materiałów z Fundacji Zdrowo jem, więcej jem