

Pijte vodu na pravi način



Kada je najbolje vreme za čašu vode



- Voda se pije ujutru čim ustanete kako bi se aktivirali unutrašnji organi
- Voda se pije pre obroka jer kada ste hidrirani želudac je spreman za hranu, uživajte više u svim ukusima i aromama. Voda takođe vlaži želučane sluznice, pa vam teška, ljuta ili kisela hrana neće stvarati probleme.
- Voda se pije kada osećamo glad, jer osećaj gladi može biti znak dehidracije, tako da žeđ često bude zamenjena osećajem gladi.
- Voda se pije pre vežbanja ili bilo kakve druge fizičke aktivnosti da bi sprečili dehidraciju prilikom ili posle aktivnosti.



Kada je najbolje vreme za vodu



- Voda se pije posle vežbanja kako biste nadoknadili izgubljeno.
- Voda se pije pre tuširanja kako bismo izbegli podizanje krvnog pritiska
- Voda se pije kada smo umorni, anismo u mogućnosti da napravimo pauzu. Zbog sposobnosti da se brže kreće kroz telo voda će pre dopreti do Vašeg mozga i dati Vam dodatnu snagu.
- Voda se pije pre odlaska u krevet jer smanjuje mogućnost moždanog i srčanog udara.

