

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Расчет нормы потребления воды: 30-40 мл на 1 кг веса

- В жаркую погоду, во время интенсивной тренировки, при болезни и во время кормления грудью необходимо увеличить потребление воды на 0,5 - 1 л.
- На каждую чашку выпитого кофе добавить 1 стакан чистой воды (кофе имеет мочегонный эффект).

Как пить воду?

- После сна выпейте 1-2 стакана теплой (или комнатной температуры) воды, чтобы запустить процессы детоксикации и восполнить дефицит воды после сна.
- В течении всего дня пьем воду между приемами пищи. Рекомендую ввести привычку за 20-30 мин до еды и через 1 час после еды выпивать по 1 стакану воды.
- Во время приема пищи можно до 100 мл воды.
- Вечером пьем не позже чем за 1 час до сна.

Если раньше не выпивали норму воды, то

- Увеличивайте количество жидкости на ½ стакана в день, доведя до нормы.
- Если сложно пить обычную воду - можно добавить лимон, мяту, немного сока грейпфрута и т.д.
- Носите воду с собой в специальных бутылочках для воды. Пейте по несколько глотков каждые 20-30 минут.

