

# Γιατί πρέπει να πίνουμε νερό το πρωί με άδειο στομάχι - Τα πέντε οφέλη [λίστα]

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

[neqo-3-660](#) or type unknown

Το ότι η καθημερινή κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νερού μόνο καλό μπορεί να προκαλέσει στον ανθρώπινο οργανισμό είναι γνωστό. Ωστόσο, η πρωινή κατανάλωση νερού με άδειο στομάχι κρύβει πέντε επιπλέον οφέλη.

Συγκεκριμένα, η κατανάλωση νερού το πρωί με άδειο στομάχι έχει τις εξής ευεργετικές ιδιότητες:

- Συμβάλει στην ισορροπία του λεμφικού συστήματος και έτσι ο οργανισμός καταπολεμά καλύτερα τις λοιμώξεις.
- Καθαρίζει το παχύ έντερο με αποτέλεσμα να είναι πιο εύκολη η απορρόφηση των συστατικών από τον οργανισμό μας.
- Αυξάνεται η παραγωγή νέων κυττάρων του στο αίμα και στους μύες
- Βοηθά στην απώλεια βάρους καθώς αυξάνει το μεταβολισμό κατά 24%.
- Βοηθά στην απομάκρυνση των τοξινών από το αίμα με αποτέλεσμα να έχουμε λαμπερό και καθαρό δέρμα.

Πηγή: [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)