

15 Νοεμβρίου 2016

Τι θα συμβεί στο σώμα σας εάν για ένα μήνα κόψετε αναψυκτικά, καφέ, αλκοόλ και πίνετε μόνο νερό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Παραδεχτείτε το. Πόσους καφέδες πίνετε κάθε μέρα; Αναψυκτικά;

Αλκοόλ;

Ναι, σίγουρα είναι δύσκολο να τα αφαιρέσουμε όλα αυτά από τη ζωή μας, αλλά δεν αναρωτηθήκατε ποτέ τι θα συνέβαινε στο σώμα μας εάν έστω για ένα μήνα πίνουμε μόνο νερό;

Σύμφωνα με τον Independent, αυτά είναι τα 9 πράγματα που συμβαίνουν όταν πίνετε μόνο νερό (βάσει της εμπειρίας του Chris Bailey που το έκανε):

1. Γλιτώνετε θερμίδες

Σκεφτείτε: Ένας καφές με γάλα και ζάχαρη έχει περίπου 250 θερμίδες. Ένα μικρό μπουκαλάκι Coca Cola έχει περίπου 210 θερμίδες. Το νερό; Μηδέν θερμίδες.

2. Θα μειωθεί η όρεξη για φαγητό

Το νερό μειώνει το αίσθημα της πείνας. Επίσης μερικές φορές μπορεί απλά να διψάμε και όχι να πεινάμε.

3. Το μυαλό λειτουργεί καλύτερα

Ο εγκέφαλός σας αποτελείται κατά 75-85% από νερό. Κρατήστε τον οργανισμό σας ενυδατωμένο και το μυαλό σας θα λειτουργεί καλύτερα.

4. Θα κάνει καλό στην τσέπη σας

Είναι πιο φθηνό από οποιοδήποτε άλλο πόσιμο.

5. Ενισχύει τον μεταβολισμό

Έρευνες έδειξαν ότι εάν το πρώτο πράγμα που θα κάνετε το πρωί είναι να πιείτε νερό, ενισχύεται ο μεταβολισμός. Ειδικότερα, εάν πιείτε 500 ml νερό, ο μεταβολισμός ενισχύεται κατά 30%.

6. Κάνει καλό στο δέρμα

Η ζάχαρη κάνει κακό και στο δέρμα, οπότε εάν αντικαταστήσετε τα ροφήματα που περιέχουν ζάχαρη με νερό, θα δείτε βελτίωση στην όψη του δέρματός σας.

7. Θα σας βοηθήσει στην τουαλέτα

Θα το διαπιστώσετε. Πίνοντας περισσότερο νερό, θα αυξήσετε τις επισκέψεις σας στην τουαλέτα.

8. Βοηθά την καρδιά

Εάν είστε αφυδατωμένοι, το αίμα είναι πιο πυκνό και η καρδιά αναγκάζεται να δουλεύει περισσότερο. Έρευνα έδειξε ότι πίνοντας περισσότερα από πέντε ποτήρια νερό την ημέρα, μειώνονται οι πιθανότητες καρδιακής προσβολής κατά 41% (συγκριτικά με όσους πίνουν λιγότερο από δύο ποτήρια νερό).

9. Βοηθά την άσκηση

Ο αφυδατωμένος οργανισμός φαίνεται και στην γυμναστική... Με περισσότερο νερό θα έχετε περισσότερη ενέργεια και κατά τη διάρκεια της γυμναστικής σας.

Πηγή:HuffPost Greece