

27 Ιουλίου 2017

10 κόλπα για να μην ξεχνάς να πίνεις νερό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η ενυδάτωση, ειδικά το καλοκαίρι, είναι ίσως το σημαντικότερο πράγμα που πρέπει να κάνουμε καθημερινά. Το νερό συμβάλλει στην αποβολή των τοξινών από

το σώμα και προλαμβάνει την αφυδάτωση, τη δυσπεψία και την κόπωση. Άσε που φτιάχνει και δέρμα και μειώνει την κυτταρίτιδα!

Εκτός αυτού όσο είμαστε ενυδατωμένοι, μπορούμε να σκεφτούμε καλύτερα, να συγκεντρωθούμε και φυσικά να κοιμηθούμε και να ξεκουραστούμε. Παρότι όλοι γνωρίζουμε όλα τα υπέροχα πράγματα που κάνει το νερό στο σώμα μας, ξεχνάμε να πίνουμε νερό μέσα στην ημέρα.

Δες 10 τρόπους που μπορεί να σε βοηθήσουν να θυμάσαι να πίνεις νερό:

1 Με το καλημέρα!

Βάλε ένα ποτήρι νερό δίπλα στο κρεβάτι σου και πιες νερό όταν ξυπνήσεις.

2 Κατανάλωνε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό

Το νερό, δεν έχει σημασία πόσο ευεργετικό είναι, από ένα σημείο και μετά το βαριέσαι. Υπάρχουν πολλά τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό που μπορεί να ενυδατώσουν το σώμα σου. Δες ΕΔΩ ποια είναι αυτά.

3 Πιες το με ένα καλαμάκι

Πίνοντας με ένα καλαμάκι σου επιτρέπει να πίνεις περισσότερο νερό σε λιγότερο χρόνο. Γιατί λοιπόν να μην το δοκιμάσεις;

4 Για σνακ φάε κάτι... υγρό!

Οι χυμοί και τα smoothies περιέχουν νερό και ενώ περιέχουν και φρούτα που είναι πλούσια σε νερό.

5 Κάνε σύμμαχό σου το smartphone σου

Με τόσες πολλές δημιουργικές εφαρμογές που διατίθενται για Apple και Android, γιατί να μην εγκαταστήσεις ένα app που να παρακολουθεί την κατανάλωση νερού και να σε ενθαρρύνει να πίνεις περισσότερο νερό; Η εφαρμογή Waterlogged μπορεί να σε βοηθήσει να καταγράψεις εύκολα τις ποσότητες κατανάλωσης νερού και να αναλύσει τα δεδομένα. Επίσης, θα σου θυμίζει να πίνεις νερό, στέλνοντάς σου υπενθυμίσεις, αν έχει περάσει μεγάλο διάστημα από την τελευταία φορά που χρησιμοποίησες το app. Διαφορετικά δοκίμασε το Daily Water, που κάνει περίπου το ίδιο. Αν όχι ένα app, τότε βάλε υπενθύμιση στο κινητό σου. Τόσο απλό!

6 Αγόρασε ένα σούπερ μπουκάλι

Αυτό μπορεί να λειτουργήσει ως κίνητρο. Με τόσες πολλές όμορφες και δημιουργικές επιλογές, στυλ, σχήμα, χρώμα ή σχέδιο, ένα ωραίο μπουκάλι μπορεί να σε βοηθήσει να πίνεις περισσότερο αφού μπορείς να το έχεις μαζί σου.

7 Βάλε νερό στο κρασί σου

Φρόντιζε να αραιώνεις τα mocktails σου (κοκτέιλ χωρίς αλκοόλ), το κρασί σου, το παγωμένο τσάι ή τη λεμονάδα με περισσότερο νερό. Πρώτον, θα πίνεις περισσότερο νερό. Δεύτερον, θα απολαμβάνεις γεύση χωρίς να καταναλώνεις πολλές θερμίδες.

8 Κάντε το νερό σου πιο ελκυστικό

Ρίξε μερικές φέτες λεμόνι ή φρέσκα φύλλα μέντας και απόλαυσέ το!

9 Φτιάξε αρωματισμένα παγάκια

Αν προσθέσεις μια γεύση στο ποτήρι σου θα πίνεις περισσότερο. Κόψε ένα φρούτο της επιλογής σου σε μικρά κομμάτια, τοποθέτησέ τα στη παγοκύστη και κάλυψέ τα με νερό. Όταν παγώσουν θα έχεις παγάκια με φρούτα στο νερό σου!

10 Αγόρασε χρωματιστά ποτήρια

Ευκαιρία για να ανανεώσεις τα σερβίτσια σου αλλά και για να πίνεις το νερό σου κάθε μέρα σε διαφορετικό χρωματιστό ποτήρι!

Πηγή: runnfun.gr