

## Δείτε ΤΙ συμβαίνει στο Σώμα σας, εάν πίνετε κάθε πρωί Νερό για ένα Μήνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Στη βιομηχανία ομορφιάς η αποτοξίνωση του σώματος είναι συχνά μία διαδικασία ιδιαίτερα ακριβή. Κάποιοι χρεώνουν πάρα πολλά για τσάι ή για χυμούς με τέτοιες ιδιότητες και πολλά από αυτά δεν έχουν καν αποτέλεσμα και ίσως κάνουν περισσότερο κακό παρά καλό. Εάν θέλετε πραγματικά να καθαρίσετε τον οργανισμό σας θα πρέπει να κάνετε τα εξής: πιείτε μία κούπα νερό αμέσως μόλις ξυπνήσετε. Είναι κάτι πολύ εύκολο και οικονομικό και θα δείτε άμεσα αποτελέσματα.

Το νερό βοηθάει να καθαριστεί το πεπτικό σύστημα και έτσι μπορούμε να λάβουμε τα θρεπτικά συστατικά από τις τροφές πιο αποδοτικά.

Για καλύτερα αποτελέσματα πρέπει να πίνετε ένα γεμάτο ποτήρι με καθαρό νερό σε άδειο στομάχι και να αφήνετε να περάσουν 45 λεπτά χωρίς να φάτε ή να πιείτε κάτι άλλο.

Αυτό βοηθάει να ενεργοποιηθεί το σώμα σας και να νιώθετε φρέσκοι.

Αυτή η πρακτική έχει τις ρίζες της στην Ασία, όπου Κινέζοι και Ιάπωνες τη χρησιμοποιούν για χρόνια. Εκτός από το πρωί, υπάρχουν και άλλες ιδανικές στιγμές για ένα ποτήρι νερό.

Πριν κάθε γεύμα. Πίνοντας 1-2 ποτήρια νερό 30 λεπτά πριν κάθε γεύμα βοηθάει στη χώνεψη προετοιμάζοντας το στομάχι σας για να δεχτεί το φαγητό. Επίσης σας

βοηθάει να χορτάσετε πιο γρήγορα και έτσι μπορείτε να χάσετε πιο εύκολα κιλά.

Πριν και μετά τη γυμναστική. Πίνοντας ένα ποτήρι πριν και μετά αποφεύγετε τον κίνδυνο της αφυδάτωσης

Όποτε είστε κουρασμένος.

Πίνοντας ένα ποτήρι νερό, θα ξυπνήσει το σώμα σας και θα σας βοηθήσει να είστε σε ετοιμότητα.

Βέβαια μπορείτε να πιείτε νερό όποια στιγμή θέλετε! Τα σημεία παραπάνω απλά αναφέρουν πότε είναι οι καλύτερες στιγμές για να πιείτε νερό.

Πηγή: [type.gr](http://type.gr)