

# Питье жидкости

## О водном балансе

Вода - один из самых жизненно важных элементов нашего питания. Большая часть внутренних органов, головного мозга и крови состоит из воды. Однако многие люди не пьют достаточно жидкости, что может привести к обезвоживанию. Научные исследования показывают, что обезвоживание может серьезно ухудшить ментальное состояние ( <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22716932/>), умственные способности ( <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167876001001428>) и даже способность говорить ( <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29122414/>).

Несмотря на доступность воды, многие люди пьют недостаточно жидкости ( <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26066941/>).

Если вы чувствуете повышенную утомляемость, упадок настроения и проблемы с мышлением - попробуйте выполнять задания в рамках данного потока на протяжении всего марафона, есть большая вероятность, что вы заметите улучшения.

## Добавляем больше жидкости в свою ЖИЗНЬ

### Задание 1

Для начала мы сделаем простое, но достаточно полезное изменение - выпьем два стакана воды после утренней чистки зубов. Таким образом мы запустим работу пищеварительной системы, избавимся от ночного обезвоживания, улучшим работу мозга.

### Задание 2

После того, как мы помогли нашему организму проснуться, следует помочь ему и в нормальном функционировании в течение дня. Ваша задача - выпить минимум четыре стакана воды за день (примерно 1 литр). Лучше всего заранее, с самого утра расписать, в какое время вы будете пить, чтобы равномерно распределить поступление воды (например, раз в три часа). Разумеется, вам не обязательно терпеть до назначенного времени: пейте воду в любой момент, когда чувствуете жажду.

## Задание 3

Теперь, когда потенциальных проблем с обезвоживанием нет, можем задуматься о внедрении более полезных напитков в нашу рутину. Начнем мы с зеленого чая. Зеленый чай является одним из самых полезных напитков во всем мире, он обладает антираковыми свойствами и улучшает работу иммунной системы. В течение каждого дня вам нужно будет выпивать не менее трех стаканов зеленого чая, можно больше. Для удобства можете приготовить его заранее, например, вечером заварить в термосе, а на следующий день без траты времени на охлаждение пить теплый чай вместо воды.

## Задание 4

Вместе с физической активностью повышенная температура воздуха сильно увеличивает потерю воды, главным образом через потоотделение. Поскольку сейчас лето - важно убедиться, что вы получаете действительно достаточно жидкости. Если во втором задании мы попытались закрыть необходимый минимум, сейчас наша цель - узнать собственные, индивидуальные потребности и проверить, как изменятся ваши ощущения от большего количества воды. По опыту многих людей, прием воды сверх стандартных рекомендаций дает дополнительные бонусы. Предлагаем попробовать. Теперь мы будем выпивать восемь стаканов воды (примерно два литра). Как и в прошлый раз, можете заранее распланировать, в какое время вы будете пить. Исключение составляет время перед сном, лучше не пить за час до сна и позже, если нет острой потребности.

## Задание 5

Иногда может наскучить постоянный прием одного и того же продукта, в нашем случае, воды. Поэтому попробуем внести разнообразие в наше меню напитков, каждый день вам нужно будет принимать один отвар из списка ниже:

- Ромашка
- Зверобой
- Иван-чай
- Родиола розовая
- Отвар из женьшеня, мяты, крапивы

Выпейте один стакан любого из отваров для выполнения задания, можно больше, если у вас уже есть опыт и сложившиеся предпочтения. Перед приемом обязательно изучите противопоказания.

## Задание 6

На данный момент вы применили все основные способы улучшения привычек, связанных с напитками. Настал черед соединить и закрепить все предыдущие действия, чтобы полностью закрыть этот важный аспект питания. Предварительно вечером для экономии времени можете заварить себе зеленый чай/другой отвар и заполнить им выбранную емкость, например бутылку или термос. Утром для продуктивного начала выпейте два стакана воды. В течение дня выпейте еще четыре или больше стаканов воды, в зависимости от своих ощущений при выполнении предыдущих заданий. И наконец вам необходимо

выпить один стакан зеленого чая или любого из отваров.

---

Revision #2

Created 16 July 2023 15:04:31 by Тимур

Updated 28 August 2023 06:15:49 by Тимур