

Как правильно пить воду.



Дорогие друзья, а знаете ли вы, что питьевая вода, выпитая в определенное время, максимизирует эффективность тела? Архиважно правильно пить воду! - в этом случае вполне возможно предотвратить множество заболеваний. Предлагаем вам ознакомиться с очень простыми, эффективными советами и рассказать о них близким вам людям.

Речь не идет о производных воды: чае, кофе, соке, лимонаде, речь идет только о чистой питьевой воде. Питьевая вода в определенное время максимизирует эффективность тела:

- **2 стакана воды после пробуждения** - способствует активизации внутренних органов
- **1 стакан воды за 30 минут до еды** - способствует пищеварению
- **1 стакан воды, прежде чем принимать ванну** - помогает снизить артериальное давление
- **1 стакан воды перед сном** - позволяет избежать инсульта или сердечного приступа

Пейте на здоровье, пейте, чтобы жить!

По материалам Интернет