

Все знают, что для нормального пищеварения человек должен в день выпивать 2 литра воды, а в жару 3 литра. Если вы боретесь с лишним весом, тоже помните о необходимости пить воду. Однако, оказывается, для похудения воду нужно пить особым способом. Например, если вы хотите узнать [как правильно пить воду, чтобы](#)

[похудеть](#)

читайте полезные советы на этом сайте. Например, можно пить воду перед едой – она подавляет аппетит, поэтому вы будете чувствовать себя сытыми и съедите меньше. Специалисты говорят, что, если вы будете пить воду перед едой, вы съедите на 75 калорий меньше. Посчитайте, сколько это калорий в год и смело пейте воду перед каждым приемом пищи.

Конечно, сахар в похудении мешает, поэтому не нужно пить никакие газированные напитки и соки – замените их на воду. Кроме того, лучше пить холодную воду, потому что она лучше освежает, а также организму приходится трудиться, чтобы согреть воду, и вам это только на руку. Если вы занимаетесь в спортзале, это здорово, но тоже между упражнениями старайтесь пить больше воды. Кстати, если вы не знаете, сколько воды вам нужно пить, можно посмотреть на мочу: если моча темная, значит, воды вам недостаточно.

Очень хорошая привычка – пить воду с утра, как только вы проснулись. Это очень эффективный способ, к тому же, вам не придется за него платить. И еще: если вы знаете, что не сможете попить, попейте заранее. Старайтесь избегать ситуаций, когда вы испытываете жажду – пейте заранее. Это позволит вам держать организм в тонусе и чувствовать себя легко и хорошо. Помните, что вода – это жизнь!