

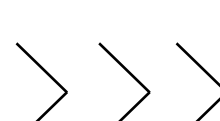


# ЧЕК-ЛИСТ: Питание



## Никита Метелица

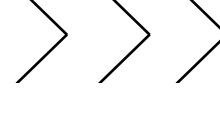
Основатель «Российского института биохакинга и здоровья»



## Памятка по потреблению воды

### Когда лучше всего пить воду?

- 01 После пробуждения**  
Чтобы активировать работу органов пищеварительной системы и ускорить обмен веществ.
- 02 После тренировки**  
Чтобы восполнить потерю жидкости с потом. Обратите внимание, что после тренировки воду следует пить небольшими глотками, достаточно выпить 1-2 стакана.
- 03 За 30 минут до еды**  
Чтобы улучшить пищеварение и уменьшить количество съеденной пищи.
- 04 Перед сном**  
Чтобы создать запас воды впрок на время сна для полноценного течения обменных процессов.
- 05 Перед принятием ванны**  
Чтобы облегчить работу сердечно-сосудистой системы.
- 06 Когда вы больны**  
Чтобы восстановить водный баланс организма при повышенной температуре и ускорить выведение токсинов.
- 07 Когда вы чувствуете усталость**  
Чтобы взбодрит организм.



### Сколько пить воды в день?

В среднем 30-40 мл на 1 кг веса. Если вы весите 70 кг, ваша норма воды примерно 2100 мл в день. Если ваш вес 100 кг, то норма воды для вас – 3 литра в день. Не стоит пить больше своей нормы, это тоже неправильно, а порой и опасно. Так же следует учитывать объем своей физической нагрузки и температуру окружающей среды.

### Когда пить воду?

Воду лучше всего пить за 20-30 минут до еды. И через 1-1.5 часа после еды. Питье воды во время еды и сразу после еды не рекомендуется, так как это ухудшает пищеварение. Правда, если очень хочется, пейте.

### Как пить воду?

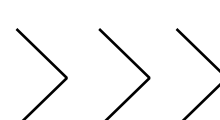
Воду необходимо пить равномерно, маленькими порциями в течение всего дня, каждый день и всю жизнь. Ну а пока, начните с 1-2 стакана теплой (около 35-38 градусов) воды утром натощак. Оставшийся объем воды разделите на количество перерывов между приемами пищи.

### Какую воду пить?

Водой считается только чистая питьевая вода без газа.

Чай, кофе, соки, сладкие газировки – водой не считаются, а некоторые из них напротив способствуют обезвоживанию организма.

Как значить пить воду, если практически не пил ее до этого?



Начинаем с 1-2 стакана утром натощак, и по 1 стакану между приемами пищи. Не надо пытаться сразу выпивать свою суточную норму. Постепенно, старайтесь заменять другие виды жидкостей чистой питьевой водой.

### Какой температуры должна быть вода?

Предпочтительнее всего пить воду комнатной температуры. Холодная вода – это стрессовый фактор, она может снизить иммунитет. Холодная вода задерживается в желудке до тех пор, пока не нагреется до температуры тела. Тем самым вода не выполняет свою основную функцию по очищению и увлажнению организма, а, напротив, может вызвать отеки.

### Как не забывать о том, что нужно пить воду?

Питье воды должно войти у вас в привычку. Не думайте о том, что вам обязательно нужно пить. Просто всегда держите небольшую бутылочку с водой рядом с собой. На рабочем месте, рядом с диваном, в сумочке или в машине. Она всегда должна быть на виду. При соблюдении сбалансированного и разумного питания, правильном потреблении чистой воды и физической активности, ваш лишний вес уйдет навсегда. При этом вы будете прекрасно выглядеть и сохраните здоровье и жизненный тонус.

Также крайне рекомендуем обратить внимание на качество самой воды. От того, какая именно вода поступает в Ваш организм, зависит и качество ее усвоения, и Ваше здоровье. Чтобы полностью разобраться с вопросом "Как в домашних условиях сделать хорошую и качественную воду?", приходите на мини-программу "Биохакинг life-практикум 2.0"

