

Не дожидайтесь
обезвоживания.



Рсчитайте ваш индивидуальный необходимый объем воды на день.

- Из расчета 30 мл воды на 1 кг веса

пример: $60\text{кг} \times 30 \text{ мл} = 1800\text{мл}$



Минерализация питьевой воды.

- Вода должна быть с минерализацией меньше 1г/л (0,2 г/л - 0,5 г/л вода считается пресной)

Минерализованная вода с показателем 1 г/л - 10 г/л - применяется как лечебная .

Лечебная вода имеющая минерализацию свыше 10 г/л, содержат биологически активные компоненты, используется исключительно в целебных свойствах и по предписанию врача диетолога.

Емкость

- Выберите сосуд для общего объема воды.
- Красивый бокал из которого будете пить, что придаст больше позитивных эмоций .
- Специальную бутылку ,чтобы не забывать пить воду во время занятий спортом

Напоминалка.

- Загрузите на телефон программу, которая будет напоминать о приеме воды.



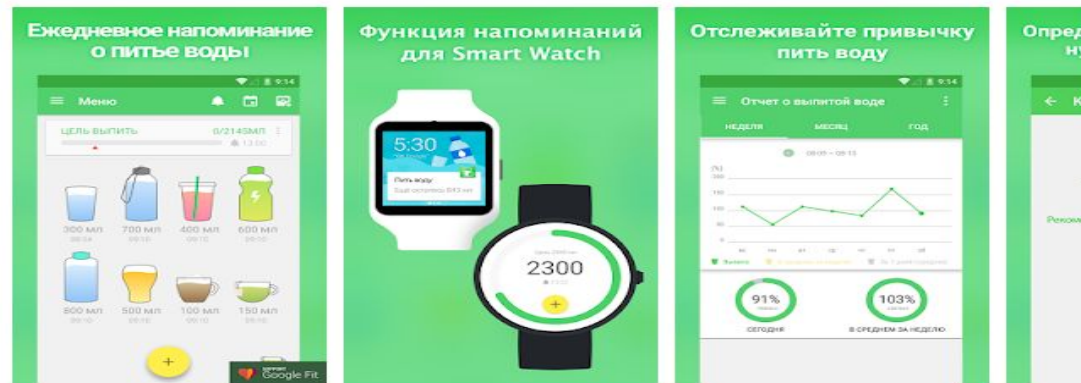
Напоминание пить воду Выбор редакции

Leap Fitness Group Здоровье и фитнес ★★★★★ 567 025

3+

Есть реклама · Поддерживаются покупки в приложении
Приложение совместимо с вашим устройством.

[Добавить в список желаний](#) [Установить](#)



Ежедневное напоминание о питье воды

Меню

ЦЕЛЬ ВЫПИТЬ 0/2143МЛ

300 МЛ 700 МЛ 400 МЛ 600 МЛ

800 МЛ 500 МЛ 100 МЛ 150 МЛ

Функция напоминаний для Smart Watch

5:30

2300

Отслеживайте привычку пить воду

Отчет о выпитой воде

НЕДЕЛЯ МЕСЯЦ ГОД

91% СЕГОДНЯ

103% В СРЕДНЕМ ЗА НЕДЕЛЮ

Опреде...

Вкус воды.

- Выберите воду, которая будет вам нравиться.
- Чтобы легче привыкнуть к вкусу воды, добавьте несколько долек лимона или лайма.



Начните пить с небольшого объема.

- Если вы раньше не пили положенный объем воды, то начните с 1-2 стаканов. Постепенно доведите до индивидуального.
- Помните! Вода выводит токсины, поэтому и на воду может быть интоксикация.
- Старайтесь пить каждые 30 минут по 70 мл .

Температура воды.

- Желательно пить тепло-горячую воду, но если вы страдаете запорами, то можно пить холодную.
- Тёплая вода хорошо подходит людям с синдромом раздражённого кишечника и гастритами.



Создайте положительное намерение.

- Возьмите в руки стакан с водой, произнесите самые добрые слова, несущие положительные вибрации, прочитайте молитву, выразите намерение на что вы заряжаете воду:

на любовь к себе, благополучие, здоровье, очищение и т.д. Зарядить можно на любое состояние , которого сейчас не хватает вам.

- Пейте с удовольствием!
- Будьте здоровы!