

DigiCare4You

ΣΕ ΤΙ ΜΑΣ ΩΦΕΛΕΙ ΤΟ ΝΕΡΟ;

Το νερό είναι απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και την πνευματική μας ευγέντρωση. Η επαρκής ενυδάτωση συμβάλλει στην εύρυθμη καρδιαγγειακή και νεφρική λειτουργία. Η κατανάλωση νερού πριν ή και κατά τη διάρκεια των γευμάτων βοηθά να ελέγξουμε την πείνα μας, να καταναλώσουμε λιγότερο φαγητό και έτσι να ρυθμίσουμε το βάρος μας.



Πόσα ποτήρια (250 ml) νερό χρειαζόμαστε καθημερινά;

- Ενήλικες: 8-10 ποτήρια
- Παιδιά: 6-7 ποτήρια



Χρειαζόμαστε ακόμη περισσότερο νερό ή/ και άλλα υγρά όταν ο καιρός είναι ζεστός, κατά τη διάρκεια της άσκησης ή όταν έχουμε πυρετό!



ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ...

Όταν νιώθουμε διψασμένοι έχουμε χάσει ήδη τουλάχιστον 2% του βάρους μας σε νερό.

Ωστόσο, ακόμα και 1% απώλεια μπορεί να οδηγήσει σε αδυναμία συγκέντρωσης και απόδοσης.

Απώλεια >4% μπορεί να προκαλέσει ζαλάδες, κόπωση και πονοκεφάλους.

Μην περιμένεις να διψάσεις για να πεις νερό!

Συμβουλές:



Περιορίσε την κατανάλωση εσσημάτων με πρόσθετη ζάχαρη, όπως είναι τα αναψυκτικά και οι εσκευασμένοι φρουτοχυμοί, καθώς η συχνή κατανάλωση τους μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του βάρους. Το ίδιο ισχύει και για τους φυσικούς χυμούς, καθώς ένα ποτήρι φυσικός χυμός περιέχει τις θερμίδες από 2-4 φρούτα!!



Ξεκίνησε τη μέρα σου καταναλώνοντας 1 ποτήρι νερό και κλείσε τη μέρα σου με ένα ακόμη πριν τον ύπνο! Αξιοποίησε την τεχνολογία και χρησιμοποίησε μια εφαρμογή για να καταγράψεις πόσο νερό πίνεις!



Κάθε μέλος της οικογένειας μπορεί να έχει το δικό του παγούρι/μπουκάλι ώστε να παρακολουθεί την ποσότητα νερού που πίνει! Πάρτε το μαζί σας όπου κι αν πάτε για εσάς και το παιδί σας.



Γίνε πρότυπο για το παιδί σου και κατανάωνε επαρκείς ποσότητες νερού! Τόνιζε πόσο ευχάριστο σου είναι να πίνεις νερό (π.χ. «Το νερό είναι πολύ αναζωογονητικό!» και «Το νερό κάνει το μυαλό να δουλεύει γρήγορα!»)

Η υγεία σας είναι στα χέρια σας!

