

## **Возьми на заметку советы по питьевому режиму летом**



### **Чтобы здоровым быть – воды надо много пить**

**Утоляйте жажду водой.** Запомните: именно она лучше всего насыщает организм влагой. Квас, газировка, кефир, смузи — все это уже еда. **Пейте, не дожидаясь жажды,** она — первый признак начавшегося обезвоживания, и до этого лучше не доводить.

### **Для хорошего обмена веществ – рассчитай воду на свой вес**

**Самое разумное — вычислить, сколько воды вам положено в сутки** (в норме — из расчета 30 мл на 1 кг массы тела, в жару — 40 мл на 1 кг массы тела) разделить получившиеся количество на порции и выпивать их через примерно равные промежутки времени. Допустим, вы весите 60 кг, тогда в знойный летний день вам требуется 2,4 литра (40 мл x 60 кг).

### **Чтобы почки пощадить – лучше порциями пить**

**Пейте регулярно и понемногу, а не редко и большими порциями.** Организму трудно пропустить через себя большой объем жидкости, это большая нагрузка на сердце и сосуды, на почки, которым ее нужно будет вывести.

### **При потере солей – минералки попей**

**Подсаливайте воду.** В литровую бутылку можно добавить примерно четверть чайной ложки соли. Или просто выпить содержащую натрий столовую минералку. Именно столовую. Лечебную можно принимать только в ограниченном количестве и по рекомендации врача.

### **Фрукты и овощи – это еда, в которой тоже есть вода**

**Добавьте в свое меню свежие овощи и фрукты.** Жидкость из них будет высвобождаться постепенно, в течение долгого времени подпитывая вас влагой.

### **Слегка теплая вода жажду утолит всегда**

**Пейте воду комнатной температуры.** После обжигающего чая вы «взмокните», тут же потеряв драгоценную влагу. Холодная вода освежает. Однако, коснувшись неба, она может вызвать спазм сосудов мозга и головную боль. **В жару всегда берите с собой бутылку питьевой воды.**



**Соблюдая эти простые правила,  
вы правильно насытите организм влагой  
и можете предупредить обезвоживание в жару.**