Cum sa bei suficienta apa pe zi – top 10 trucuri

Se stie cat de importanta este hidratarea! Pe langa faptul ca te ajuta din punct de vedere al sanatatii, reda elasticitatea pielii, intarzie ridurile si iti confera un ten radiant, consumarea unei cantitati importante de apa zilnic contribuie si la pierderea kilogramelor in plus. In cazul in care intampini insa dificulati la capitolul „baut apa”, iata cateva trucuri care te vor scoate din impas!

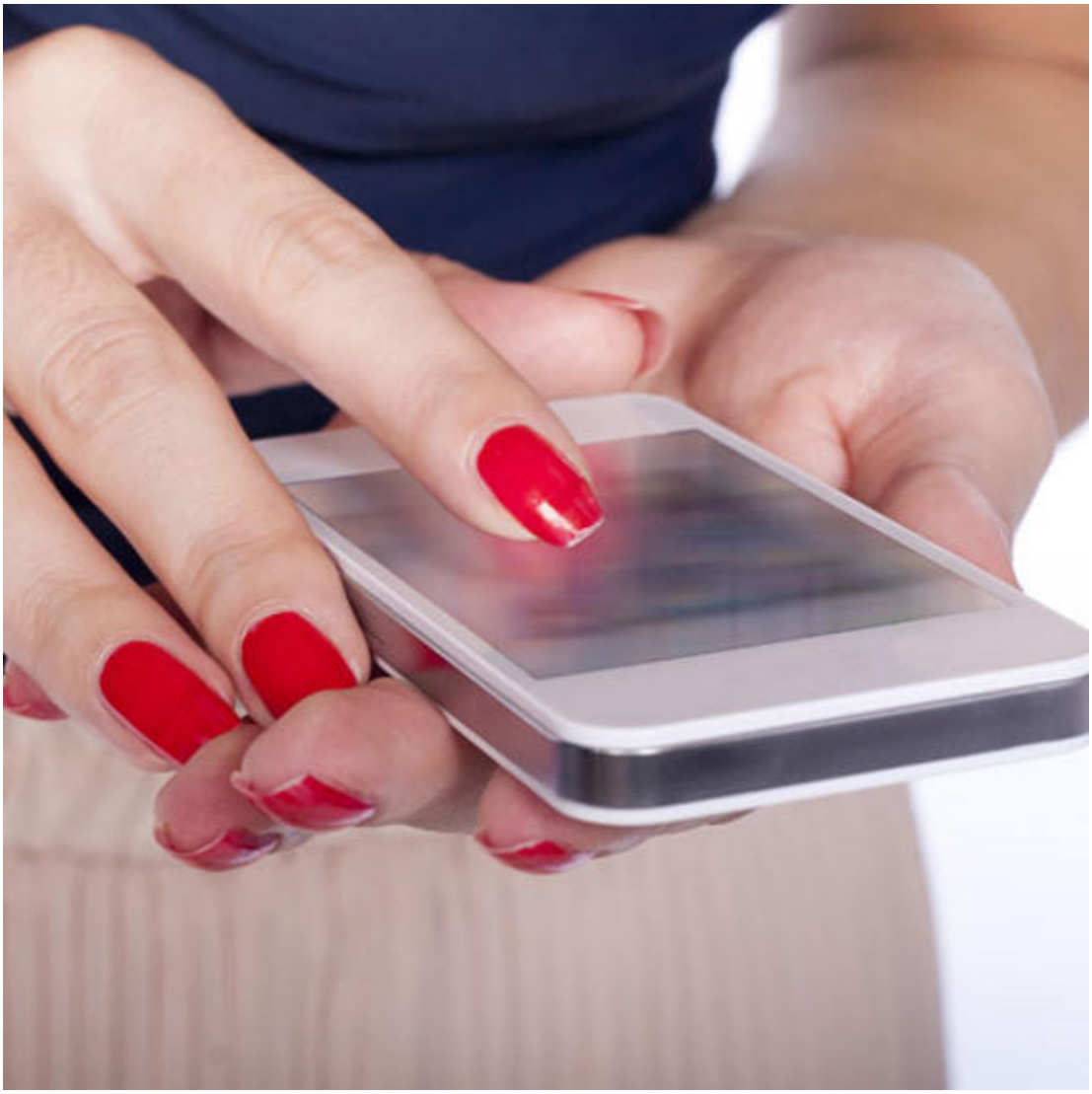


Tocmai pentru ca apa poate fi destul de „plictisitoare”, o

idee foarte buna ar fi sa ii dai putin gust, folosindu-te de frunze de menta, bucati mici de pepene rosu, felii de lamaie, grapefruit sau portocala. Dupa cateva ore de stat la frigider, va fi numai buna de baut!



Un alt truc eficient pentru a mari cantitatea de apa consumata zilnic este sa mananci mancaruri cat mai picante! De aceea, adauga ardei iute preparatelor pe care le consumi. Pe langa faptul ca iti va face sete, acesta este foarte bun pentru accelerarea metabolismului.



Exista aplicatii mobile pentru smartphone sau tableta care iti reamintesc, de cateva ori pe zi, sa bei apa! Waterlogged si Water Your Body sunt doar doua dintre ele!



Poate a venit timpul sa-ti achizitionezi un filtru de apa modern. Specialistii recomanda Soma (49 de dolari), un filtru bio sub forma unei carafe.



In caz ca esti prins toata ziua cu treaba, este greu de crezut ca vei fi atat de constiincios incat sa iti amintesti ca trebuie sa bei apa. Asadar, ai grija sa ai intotdeauna in apropiere o sticla sau un pahar plin cu apa de care sa „te lovesti”, fie ca vrei, fie ca nu!



Ai grija ca intotdeauna, atunci cand mergi la sala, sa ai cu tine o sticla plina cu apa. Si nu o lasa in vestiar, ci poart-o dupa tine pe la aparatele la care lucrezi, astfel incat sa poti bea cateva guri la fiecare cateva minute.



Gandeste-te ca este mult mai ieftin ca atunci cand mergi intr-un magazin sau un restaurant, sa-ti comanzi apa in loc de sucuri. Asa ca, pe langa faptul ca vei face economie la calorii, iti vei micsora si nota de plata!



O alta modalitate foarte buna de hidratare, pe langa bautul apei, o reprezinta consumarea unor alimente precum castraveti, pepene, telina sau chiar supa.



Conform unui studiu publicat in anul 2010 intr-o publicatie de specialitate, o foarte buna metoda de a scapa de kilogramele in plus este sa bei o sticluta cu apa inaintea fiecarei mese. Asta ar trebui sa fie o motivatie pe cinste!



Daca esti in oras cu prietenii, ar fi recomandat sa bei cate un pahar cu apa intre fiecare doua cocktail-uri pe care le comanzi. In plus, fa-ti un obicei sa bei in fiecare seara, inainte de culcare, cate un pahar cu apa!

Sursa: www.agentiadepresamondena.com