



Αυξήστε την κατανάλωση του νερού



Πολλοί πιστεύουν ότι προσλαμβάνουν αρκετό νερό από τον καφέ, το τσάι ή τα αναψυκτικά.

Αυτά όμως δεν αρκούν για να καλυφτούν οι ανάγκες. Αν τρέφεστε υγεία ή γυμνάζεστε τακτικά, αλλά δεν πίνετε νερό δεν θα μπορέσετε να κάψετε αποτελεσματικά το λίπος. Ανεξάρτητα από το αν καταναλώνετε νερό το αποτέλεσμα της αύξησης της κατανάλωσης θα είναι ευεργετικό για την υγεία σας. Βάλτε στόχο έξι με οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα.

Η τροφή και ιδιαίτερα τα φρούτα και λαχανικά προμηθεύουν και αυτά με την σειρά τους το σώμα με νερό.