



MOJA WODA ŻYCIA

Woda i odchudzanie

Picie odpowiedniej ilości wody w ciągu dnia ma ważne znaczenie dla procesu odchudzania. Brak odpowiedniego nawodnienia może wpływać na wiele reakcji metabolicznych, takich jak:

- Utrudnia odprowadzanie ciepła przez organizm, który nie może zamieniać tkanki tłuszczowej i wypromieniowywać jej w formie ciepła, kiedy nie może tego ciepła odprowadzać.
- Utrudnia odbieranie kwasów tłuszczowych z komórek. Kwasy te nie mogą być sprawnie transportowane do miejsc spalania.
- Brak wody upośledza transport erytrocytów. Organizm traci zdolność dostarczania tlenu do komórek, w efekcie czego upośledza się proces spalania składników energetycznych, w szczególności tłuszczu. Tłuszcze spalają się bowiem w tlenie.
- Ograniczony dostęp tlenu do mitochondriów, co wymusza szybsze spalanie węglowodanów. Może to u niektórych osób wzmacniać apetyt na cukier i tym samym predysponować do tycia.
- Zmniejsza zdolność do wysiłku. Im mniej efektywny wysiłek, tym mniejsza korzyść z prowadzonego treningu.
- Woda schładza organizm, zapewniając szybszą utratę ciepła.

Jeżeli jednak wypijamy odpowiednią ilość wody w ciągu dnia, możemy ograniczyć nieco jej spożycie w godzinach wieczornych, aby nie doprowadzać do przepełnienia pęcherza moczowego w trakcie snu.

Co daje ci systematyczne picie wody ?

1. Pijąc wodę znacznie łatwiej zaspokajamy głód.
2. Pozbywamy się z organizmu zalegających toksyn oraz szkodliwych produktów przemiany materii.
3. Pomaga również pokonać ochotę na podjadanie między posiłkami,
4. Regularne picie wody powoduje, że przestajemy odczuwać niepokój, przestajemy borykać się z bezsennością.
5. Wypijanie wody przed posiłkiem powoduje, że nasz żołądek jest już w części wypełniony, przez co uczucie najedzenia przychodzi szybciej,
6. Woda aktywuje wszelkie procesy biochemiczne odpowiedzialne za spalanie tkanki tłuszczowej!

GAZOWANE NAPOJE SŁODZONE KONTRA WODA



Ciało człowieka składa się z 60 % z wody. Jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Zapotrzebowanie na wodę uzależnione jest od następujących czynników:

- wiek,
- masa ciała,
- stan zdrowia,
- temperatura otoczenia,
- aktywność fizyczna,

Organizm człowieka ściśle kontroluje bilans płynów, gdyż nawet niewielki ubytek wody może wpływać bardzo niekorzystnie na pracę całego ustroju.

Dlaczego jest tak bardzo istotna?

Woda jest najważniejszym składnikiem pokarmowym, gdyż każda komórka, tkanka i narząd potrzebują jej do prawidłowego funkcjonowania. Ważne jest, aby dostarczać minimum 1,5 - 2 litrów wody dziennie, czyli ok. 6 - 8 szklanek, które nie powinny wymieniać się na herbatę, kawę, soki, czy inne napoje gazowane.

Rola wody jest bardzo istotna, ponieważ na poziomie komórkowym pomaga m.in.:

- regulować temperaturę ciała i ciśnienia krwi,
- przenosi witaminy rozpuszczalne w wodzie i składniki mineralne,

- wspomaga prawidłowe działanie narządów wewnętrznych,
- przepłukuje nerki,
- pomaga usunąć z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii,
- utrzymuje równowagę elektrolitową,
- pomaga w usuwaniu nadmiaru sodu odpowiedzialnego za utrzymanie się płynów,
- wspomaga proces odchudzania,
- nawilża skórę, nadając jej miękkość, gładkość i jędrność.

Każdego dnia nasz organizm podczas procesów życiowych pochłania i wydala wodę, dlatego nie można dopuścić do odwodnienia. Człowiek codziennie traci ok. 2, 5 - 3 litry wody w wyniku zachodzenia procesów życiowych.

Zapamiętać należy, aby dostarczyć odpowiednią ilość płynów w ciągu dnia. Dobrze jest nawadniać organizm stopniowo przez cały dzień w mniejszych ilościach, np. można pić szklankę wody, co 1, 5 - 2 godziny, przy czym ważne jest, aby woda była mineralna, źródlana, bądź stołowa.

Rodzaje wody:

Woda mineralna – charakteryzuje się stabilną ilością składników mineralnych, posiada właściwości, które mają pozytywny wpływ na organizm człowieka.

Woda źródlana - Nie różni się właściwościami i składem mineralnym od wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi, które określane są w przepisach o zbiorowym zaopatrzeniu w wodę.

Woda stołowa - otrzymuje się po dodaniu wody źródlanej, naturalnej wody mineralnej lub soli mineralnych, zawierających jeden lub więcej składników mających znaczenie fizjologiczne, jak: sód, magnez, wapń, chlorki, siarczany, wodorowęglany.

Co pić, gdy nie lubię czystej wody ?

Woda cytrusowa:

- oczyszcza nerki,
- eliminuje wzdęcia,
- nadaje skórze blask,
- poprawia trawienie.

Składniki

- * 1.5 l wody mineralnej
- * 1/2 cytryny
- * 1/2 limonki
- * 1/2 grejpfruta
- * 1 średni ogórek

* świeży imbir

* liście mięty (garść)

Wykonanie

Wszystkie owoce kroimy w cienkie plastry w skórkach, dodajemy do dzbanka z mineralną wodą. Na koniec wrzucamy łyżeczkę startego imbiru oraz garść umytej mięty. Przed podaniem odstawiamy na kilka godzin do lodówki.



Woda ananasowa:

– Pomaga pozbyć się wolnych rodników z organizmu.

Składniki

* 1, 5 l wody mineralnej

* 2 grube plastry świeżego ananasa

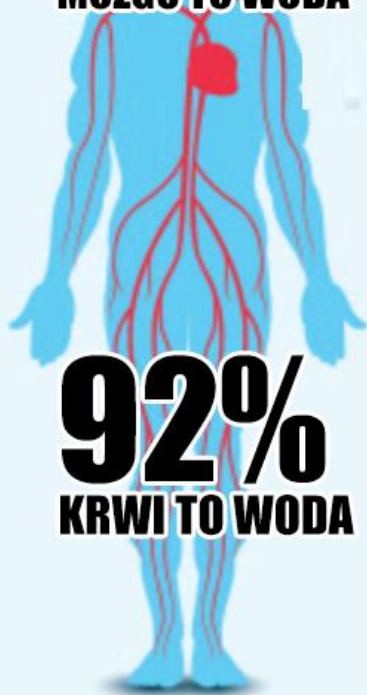
* 2 laski trzciny cukrowej

Wykonanie

Plastry ananasa kroimy na cztery części, wraz z laskami trzciny cukrowej dodajemy do wody mineralnej. Przed podaniem odstawiamy na kilka godzin do lodówki.



75%
MÓZGU TO WODA



92%
KRWI TO WODA

**CO MA WSPÓLNEGO WODA
ZE SPALANIEM TKANKI TŁUSZCZOWEJ?**



22%
KOŚCI TO WODA



75%
MIĘŚNI TO WODA