

Voda je važna

Unošenje mnogo vode u organizam važan je deo održavanja optimalne telesne težine i prehrane bogate hranjivim tvarima. Voda ima presudnu ulogu u omogućiavanju vašem organizmu da preradi hranjive tvari, održi normalnu cirkulaciju i održava pravilnu ravnotežu tekućina.

Nadoknadite ono što izgubite

Nakon svakih 30 minuta vežbanja popijte dve šalice vode kako biste nadoknadili izgubljenu tekućinu. Ožednite li tokom vežbanja, razmislite o korišćenju sportske bočice sa vodom, kako bi ste stali hidratizovani dok vežbate.

Zbog kalorijske vrednosti bezalkoholnih napitaka i voćnih sokova, oni nisu dobro rešenje za nadoknadanje izgubljene tekućine ako pokušavate izgubiti ili održati telesnu težinu. Ako ne volite ukus iste vode, možete probati dodati samo malo voćnog soka ili krišku limuna.

Koliko vode je dovoljno?

Oprezno: ta smernica je da treba popiti šest do osam šalica vode dnevno. Ako vežbate, verovatno ćete trebati popiti više, kako biste nadoknadili vodu izgubljenu znojenjem.

Obično se možete osloniti na svoj osećaj žeđi, koji će vas upozoriti kada trebate piti. Ako slušate svoj osećaj žeđi i jednostavno pazite koliko ste šalica vode dnevno popili, možete primerno obezbediti svoj organizam vodom.