



**Pokochaj wodę....
właśnie nadszedł idealny czas!**



*Monika
Żurko-Ligocka*

Monika Żurko-Ligocka
www.czystawodatozdrowie.pl



tel. 508 395 690



www.czystawodatozdrowie.pl



Skuteczne nawodnienie organizmu

Ciesz się zdrowiem i dobrym samopoczuciem poprzez odpowiednie nawodnienie swojego ciała. Odkryj jakie korzyści przynosi picie odpowiednich ilości właściwie przygotowanej wody i jak zadbać o odpowiedni poziom nawodnienia.

www.czystawodatozdrowie.pl

Cztery nadrzędne role wody w Twoim organizmie

- **Oczyszczanie**
- **Transport**
- **Nawadnianie**
- **Wydalanie**

W moczu eliminuje produkty przemiany materii. Dlatego im ciemniejszy mocz, tym więcej zanieczyszczeń,

We krwi transportuje glukozę tlen i tłuszcze do pracujących, mięśni, usuwa uboczne produkty przemiany materii (w tym dwutlenek węgla i kwas mlekowy),

W pocie pomaga chłodzić skórę podczas ćwiczeń. Woda pochłania z mięśni ciepło, usuwa je wraz z potem i reguluje temperaturę ciała,

W ślinie i sokach trawiennych pomaga trawić pokarm.

www.czystawodatozdrowie.pl



Jak wyznaczyć swoje zapotrzebowanie na wodę



Oblicz swoje zapotrzebowanie

Aby dowiedzieć się, ile wody powinieneś pić na dzień, pomnóż swoją wagę w kilogramach przez 0,03. np. 65kg x 0,03 = 1,95 litra wody. Dlaczego 0,033? bo średnio tyle wody na kg masy ciała tracisz w ciągu doby! Owoce i warzywa mogą również zawierać wodę. One jednak mogą tylko wspomagać poziom nawodnienia ale nie będą jego głównym źródłem. Dzieje się tak dlatego, że woda występująca w sokach i napojach jest już obciążona ładunkiem innych składników. A zadaniem wody jest oczyszczać, transportować i wydalać. Dlatego myjesz swoje ciało wodą a nie sokiem czy herbatą.



Uwzględnij dietę i nie tylko

Zapotrzebowanie na wodę może się zmienić w zależności ilości przyjmowanych toksyn. Przyjmujesz je z jedzenia, powietrza, odzieży, picia rozmaitych napojów. Każda toksyczna cząstka neutralizowana jest przez Twój organizm za pomocą wody. Toksyny mają odczyn kwaśny a tym samym żrący. Aby nie uszkodziły delikatnych narządów wewnętrznych, Twój organizm ściąga wodę ze wszystkich zakątków, aby ją rozcieńczyć i odciągnąć od wrażliwych miejsc. Następuje proces odwodnienia. To co Twoje ciało jest w stanie wydalić - wydala, a to czego nie może, upycha np. w tkankę tłuszczową.



Pij czystą wodę regularnie

Najlepiej pić wodę regularnie przez cały dzień, aby zapobiec odwodnieniu i utrzymać odpowiedni poziom nawodnienia. Najlepiej pij małymi łykami, ale często. Zawsze miej wodę w zasięgu ręki. Idąc na spacer, czytając książkę, czy pracując. Zawsze, jak tylko poczujesz lekkie ssanie w żołądku, zanim sięgniesz po przekąskę, wypij szklankę wody. To jest jeden z pierwszych objawów odwodnienia. Ogromny wpływ na zapotrzebowanie na czystą wodę ma również poziom aktywności fizycznej oraz kuracja detoksykująca. W tym przypadku wodę musisz uzupełniać bezwzględnie!

Znaczenie odpowiedniego nawodnienia organizmu

1 — Zwiększa wydajność mózgu

Twój mózg to 80% wody! Więc potrzebuje wody nieustannie, aby skutecznie działać i koncentrować się na zadaniach. Zasil mózg czystą wodą, wolną od toksyn a poprawiasz bystrość i kojarzenie.

2 — Wspomaga odchudzanie i ułatwia trawienie

Przy walce z nadwagą, picie czystej wody skutecznie blokuje podjadanie. Jeśli korci Cię słodkie między posiłkami, najpierw wypij wodę, która wypełni żołądek. Czysta woda pomaga Twojemu organizmowi w trawieniu jedzenia i poprawia wchłanianie składników odżywczych z pożywienia. Oczyszczasz organizm i wspierasz nerki w pracy, skutecznie pozbywasz się toksyn i metabolitów. Podczas obiadu możesz sprawić sobie przyjemność pijąc niedużą szklankę wody gazowanej - dwutlenek węgla wspiera trawienie.

3 — Utrzymuje odpowiedni poziom ciepła

Czysta woda pomaga regulować temperaturę Twojego ciała i zapobiega przegrzaniu. Pij wodę letnią jeśli nie chcesz marnować energii. Gdy woda jest zbyt zimna lub zbyt gorąca, organizm i tak musi ją sprowadzić do temperatury ciała aby ją wchłonąć .

4 — Wspomaga odporność

Zwiększa się odporność organizmu i nie zapadasz tak często na różne infekcje. Wypij szklankę dobrej jakości wody przed położeniem się do łóżka, przed samym snem. Zapobiegasz w ten sposób udarowi, a organizm łatwiej się oczyści.

5 — Nawilża i ujędrnia skórę

Pij zalecaną ilość wody a miną bóle głowy, gdyż migreny często spowodowane są brakiem wody. Poprawisz wzrok, gdyż oko to 98% woda. Znikną też worki pod oczami. Dręczą Cię kurze łapki, zwiotczała skóra? Zwiększ pice wody do 2 litrów a efekty cię zaskoczą już po kilkunastu dniach!

6 — Niweluje zaparcia

Woda w Twoim organizmie, przenika również z poziomu jelita grubego. Wypicie jednego litra wody na czczo jest skuteczniejsze od tabletek i ziół rozluźniających.

7 — Usuwa nieprzyjemny zapach potu, moczu oraz z ust.

Kumulacja toksyn, których organizm nie może usunąć z powodu odwodnienia przyczynia się do przykrego zapachu Twojego ciała.

Pierwsze objawy odwodnienia

Uczucie pragnienia

To oczywisty objaw, ale nie zawsze odczytujesz go właściwie. Często jest mylone z uczuciem głodu i kończy się to podjadaniem za miast nawadnianiem.

Suchość w ustach i gardle

Czujesz dyskomfort w jamie ustnej i gardle, nawet po wypiciu wody? To może oznaczać, że twoje ciało potrzebuje więcej nawodnienia. To już jest moment znacznego odwodnienia.

Ból głowy

Brak wody może powodować bóle głowy, dlatego warto zadbać o odpowiedni poziom nawodnienia, aby uniknąć tego nieprzyjemnego objawu.

Słaba koncentracja

Niedobór wody może wpłynąć na poziom energii i skuteczność koncentracji. Trudność w dobraniu odpowiednich słów, kojarzenie faktów, obniżona bystrość i refleks.

Czego unikać podczas nawadniania

- Unikaj picia słodzonych napojów, takich jak cola czy przetworzony sok, ponieważ zawierają one dużo cukru i powodują odwodnienie organizmu.
Cukier to turbo przyspieszacz odwodnienia!
- Pij z umiarem herbatę i kawę, ponieważ powodują one, że organizm traci wodę przez mocz.
- Ogranicz spożycie alkoholu, który ma podobne działanie co kawa i herbata, powodując silne odwodnienie ciała.

www.czystawodatozdrowie.pl

Jak dbać o odpowiednie nawodnienie

Czysta Woda jest najlepszym wyborem, ponieważ nie zawiera cukru, a jej spożycie łatwo kontrolować. Czysta, żywa woda pomoże rozprowadzić po Twoim ciele, cenne mikroelementy i minerały, korzystne dla zdrowia. Woda kranowa jest również dobrym wyborem, ale upewnij się, że przepuszczasz ją przez odpowiedni system oczyszczający, aby usunąć zanieczyszczenia i szkodliwe substancje. Skutecznym systemem do oczyszczania wody kranowej jest np. [De Luxe Redox 100 -](#)
www.czystawodatozdrowie.pl

www.czystawodatozdrowie.pl

Izotonik - czym jest i kiedy stosować

Czym jest Izotonik?

Izotonik to napój elektrolitowy, który dostarcza cenne minerały i elektrolity, żeby pomóc uniknąć odwodnienia w czasie intensywnych ćwiczeń.



Kiedy go stosować?

Izotonik jest dobrym wyborem w przypadku intensywnych ćwiczeń, szczególnie gdy trwają dłużej niż 30 minut. Uprawianie sportu powoduje, że tracisz więcej wody i elektrolitów, a napój izotoniczny dostarczy twojemu organizmowi wszystkich potrzebnych składników. Znakomicie sprawdza się również w przypadku zatrucia pokarmowego.

Nie lubisz czystej wody? Spróbuj tego !



Lemoniada z miętą

Do szklanki wody dodaj sok z cytryny, kilka listków mięty i kostki lodu.

Wsyp dosłownie kilka granulek dobrej soli np. Kłodawskiej. Możesz, wedle uznania dodać kilka kropel miodu i wymieszaj.



Napój z truskawkami i czarną jagodą

Do wody dodaj garść malin i jagód, cytrynę i limonkę oraz cukier trzcinowy do smaku.

Wymieszaj dokładnie i degustuj.



Napój z ananasa, ogórka i limonki

Pokrój obranego ananasa w duże kostki i pół niedużego ogórka

w plasterki. Wyciśnij sok limonki, dodaj wodę gazowaną i kostki lodu. Wymieszaj i udekoruj plasterkiem ogórka, limonki lub ananasa.



Podsumowanie i zalecenia

Pamiętaj, że odpowiednie nawodnienie jest kluczowe dla dobrego zdrowia i samopoczucia. Staraj się pić odpowiednie ilości wody w ciągu dnia, a w czasie ćwiczeń wybieraj napoje izotoniczne. Unikaj słodzonych napojów i ogranicz spożycie kawy i herbaty. Jeśli nie przepadasz za wodą, spróbuj przygotować napój z limonki i mięty, ogórka i limonki lub malin i jagód.

www.czystawodatozdrowie.pl

Monika Żurko-Ligocka

tel. 508 395 690