**Польза качественной воды при похудении**

Какая вода принесет пользу и поможет сбросить лишние килограммы? Польза качественной воды при похудении: значение питьевого режима при избавлении от лишних килограммов. Какую нужно пить воду при похудении, как пить воду и в каких объемах.

Сегодня всем женщинам известно, что питьевой режим играет немаловажную роль при похудении. Если пить мало воды, вредные вещества будут задерживаться в организме, загрязняя его. Это замедляет процесс расщепления жира, а то и вовсе останавливает процесс. Однако питьевой рацион должен состоять только из качественной воды. В противном случае требуемый эффект получен не будет.

*Значение качественной воды для организма*

Вода составляет две трети от массы тела человека. Как известно, 0,5 литра выходит с потом, около 0,32 литров покидает организм с дыханием, 1,5 литра выводится почками, а 0,13 литров выделяет кишечник. В результате человек ежедневно теряет до 2,5 литров воды, недостаток которой необходимо обязательно пополнять. Женщине при похудении требуется еще больший объем. Какую роль играет вода для организма? Вода – это сильнополярный растворитель, который способен проникать с полезными веществами в клетки человеческого организма, благодаря чему осуществляется их питание. Чем больше объем воды, тем выше скорость транспортировки питательных компонентов по клеткам. Это означает быстрое пополнение энергетических запасов, выведение вредных веществ. Ускоряются процессы обмена и восстановления. Все это способствует похудению. Стоит отметить, что жировая ткань с легкостью впитывает токсины. Если жиры расщепляются, вредные компоненты освобождаются и выводятся из организма с помощью воды через почки и кишечник, а также при потоотделении.

Если в организме не хватает воды при соблюдении диеты, кровь становится гуще, то же самое происходит с жидкостью, которая содержится в почках и других органах. Это затрудняет их работу. Пить качественную воду полезно всегда, а при соблюдении диеты и активных физических нагрузках в этом особенно резко возникает необходимость.

Какая вода принесет пользу при похудении? Какую воду необходимо пить при похудении? Важно, чтобы она содержала полезные элементы, а вредные примеси в ней полностью отсутствовали. В противном случае, вместо очищения можно получить противоположный эффект. Пользу принесет минеральная вода, полученная из природных чистых источников, желательно с отсутствием солей, которые задерживают вредные вещества в организме. Некоторые используют для ее очистки бытовой фильтр.

Водопроводную воду не рекомендуется употреблять, поскольку в ее состав входят тяжелые металлы и другие вредные примеси. В последнее время повышается спрос на кремниевую воду. Известно, что этот минерал обладает полезными свойствами, которые выражены, в частности, в ускорении обменных процессов, что наиболее важно при похудении. Приготовить такую воду можно и в домашних условиях. Для этого чистой водой (1,5 л) нужно залить кремний (3 г) и настоять несколько дней. Кроме того, можно использовать готовую кремниевую воду. Она продается в магазинах, но прежде чем совершить покупку, желательно ознакомиться с ее составом. Не рекомендуется употреблять газированную воду, поскольку она приводит к вздутию живота, а также может препятствовать выведению некоторых вредных веществ. Что касается сладкой газировки, она категорически запрещена при похудении. Дело в том, что такие напитки отрицательно сказываются на фигуре. Как пить воду, чтобы похудеть?

Как известно, требуется употреблять от 1,5 до 2,5 литров воды в день. Если поначалу трудно осилить такой объем, можно привыкать к нему постепенно. Следует в первую очередь заменить водой сладкие напитки, потребляемые ежедневно. Особенно необходимо исключить из рациона газированные напитки, которые не избавляют от лишних килограммов, а, наоборот, способствуют их накоплению. Желательно выпить два стакана воды утром натощак. Остальной объем можно употреблять на протяжении дня. Необходимо помнить, что теплая или горячая вода воздействует на обменные процессы наиболее активно. Зато холодная благоприятно влияет на перистальтику кишечника. Не обязательно заставлять себя потреблять сразу весь суточный объем воды. Чтобы дать возможность организму привыкнуть, можно сначала ограничиться меньшим количеством. Специалисты утверждают, что с помощью воды можно утолить чувство голода, что также полезно при похудении. К примеру, если поздно вечером возникло желание перекусить, достаточно сделать несколько глотков воды, чтобы избавиться от чувства голода. Таким приемом можно пользоваться и перед трапезой. Вода частично заполнит желудок и пищи будет съедено меньше.

Что делать не рекомендуется? Пить воду сразу после еды нежелательно, поскольку это нарушает пищеварение. После трапезы должно пройти как минимум 40 минут.

Как утверждают ученые, самочувствие каждого человека, включая женщин во время похудения, связано с количеством жидкости, содержащейся в организме. Если ее достаточно, восстанавливается внимание, повышается умственная и физическая активность, ускоряются метаболические процессы. Все это благоприятно сказывается на потере лишнего веса.

Внимание! Несмотря на то, что полезные свойства воды для человеческого организма очевидны, иногда врачи рекомендуют ограничить объем ее потребления. Как правило, это связано с наличием проблем с работой сердечно-сосудистой системы. Дело в том, что большие объемы жидкости могут задерживаться солями, содержащимися в организме. Выход из этой ситуации прост: необходимо снизить количество употребляемых солей или полностью исключить их из рациона. Таким образом, польза воды при похудении очевидна. Однако ее одной недостаточно для избавления от лишних килограммов. Чтобы похудеть, необходимо приложить немало усилий, в том числе, заняться физическими нагрузками и следить за своим питанием.  
  
Источник: <https://diet.neolove.ru/useful_tips/polza_kachestvennoj_vody_pri_poxudenii.html> © NeoLove.ru