

Проснувшись утром, выпивайте по меньшей мере два стакана воды, чтобы компенсировать потери жидкости во время сна. Оптимальное время приема воды — стакан за полчаса до еды и стакан через 2,5 часа после еды, — это самый минимум воды, необходимый организму. После обильной трапезы и перед

сном рекомендуется выпивать еще по стакану воды.

Пейте столько воды, чтобы ваша моча стала практически бесцветной или слабо желтой без резких запахов. Человек в сутки должен выделять до 1,5 литров мочи. Для этого он должен выпивать до 2-х литров чистой питьевой воды.

**КАК ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ПРИВОДИТ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ТАК И РЕГУЛЯРНОЕ, ПРАВИЛЬНО РАССЧИТАННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ**

**ПОМОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ БОЛЕЗНЕЙ.**

Физиологическая норма потребления воды — это 30-40 граммов на каждый килограмм веса тела человека ежедневно.

**НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПИТЬ ВОДУ НЕПОСРЕДСТВЕННО ВО ВРЕМЯ ЕДЫ И ПЕРЕД ЕДОЙ.** В желудке во время еды выделяется необходимое количество соляной кислоты, необходимое для переваривания пищи. Употребляя воду во время еды можно снизить концентрацию соляной кислоты и затруднить процесс усвоения пищи. Во время еды рекомендуется употреблять кислые напитки, способствующие оптимальному пищеварению.