

Ενδεικτικό Πρόγραμμα Κατανάλωσης Νερού



Παρακάτω θα βρείτε ένα ενδεικτικό πρόγραμμα κατανάλωσης νερού το οποίο μπορείτε να προσαρμόσετε στις δικές σας ανάγκες και απαιτήσεις.

6:00 – 7:00 πμ – 1ο και 2ο ποτήρι νερό

Πιείτε το πρώτο ποτήρι νερό αφού ξυπνήσετε, θα βοηθήσει να ενυδατωθείτε και να αποβάλετε τις τοξίνες.

Πιείτε το δεύτερο ποτήρι μετά την πρωινή γυμναστική.

8:00 – 9:00 πμ – 3ο ποτήρι νερό

Πιείτε το τρίτο ποτήρι πριν το πρωινό σας.

9:00 – 10:00 πμ – 4ο ποτήρι νερό

Πιείτε το τέταρτο ποτήρι νερό μετά το πρωινό και πριν ξεκινήσετε να εργάζεστε.

11:30 – 12:00 πμ – 5ο ποτήρι νερό

Πιείτε το πέμπτο ποτήρι μια ώρα πριν το μεσημεριανό για καλύτερη πέψη.

1:30 – 2:00 μμ – 6ο ποτήρι νερό

Πιείτε το έκτο ποτήρι νερό μια ώρα μετά το μεσημεριανό για να βοηθήσετε τα θρεπτικά συστατικά του γεύματος να απορριφθούν από τον οργανισμό.

3:00 – 4:00 μμ – 7ο ποτήρι νερό

Πιείτε το έβδομο ποτήρι νερό λίγο πριν πιείτε κάποιον καφέ ή τσάι.

5:00 – 6:00 μμ – 8ο ποτήρι νερό

Πιείτε το όγδοο ποτήρι νερό για να αποφύγετε να παραφάτε κατά το βραδινό.

8:00 – 9:00 μμ – 9ο ποτήρι νερό

Πιείτε το ένατο ποτήρι νερό μια ώρα μετά το βραδινό και πριν το ντους.

10:00 μμ – 10ο ποτήρι νερό

Πιείτε το δέκατο ποτήρι νερό πριν πάτε για ύπνο.

Όλα τα παραπάνω θα σας βοηθήσουν να ενυδατώνεστε χωρίς άγχος, να πεινάτε και τρώτε λιγότερο και να ενεργοποιείτε τον μεταβολισμό σας.



Tips Κατανάλωσης Καθαρού Νερού

- Βάλτε στο σπίτι ή το γραφείο σας φίλτρο νερού
- Επιλέξτε ψύκτη με εμφιαλωμένο ή φιλτραρισμένο νερό
- Αγοράστε σε ποσότητα μικρά μπουκαλάκια εμφιαλωμένου νερού, για έχετε καλύτερη τιμή
- Να έχετε δίπλα σας, στο γραφείο ή στο σπίτι, ένα μπουκάλι γεμάτο καθαρό νερό, και θα σας “θυμίζει” να πίνετε νερό