

در همه طول روز آب بنوشید

نوشیدن آب در سراسر روز به شما کمک می‌کند که مقدار کافی مایعات برای بدنتان را به‌خصوص هنگامی که هوا بسیار گرم است، فراهم کنید.



همشهری آنلایین: نوشیدن آب در سراسر روز به شما کمک می‌کند که مقدار کافی مایعات برای بدنتان را به‌خصوص هنگامی که هوا بسیار گرم است، فراهم کنید. برای انجام این کار این توصیه‌ها را به کار بیندید:

- یک بطری آب قابل‌استفاده دوباره را در تمام طول روز همراه داشته باشید و در صورت نیاز آن را با آب پر کنید.
- می‌توانید با افزودن یک پر لیموشیرین به آب رایحه ببخشید.
- همیشه قبل، در حین و پس از ورزش آب بنوشید.
- اگر احساس گرسنگی می‌کنید، آب بنوشید زیرا ممکن است باعث فرونشاندن احساس گرسنگی‌تان شود. تشنگی ممکن است با گرسنگی اشتباه شود و نوشیدن آب بیشتر به شما کمک می‌کند احساس پری کنید.
- برنامه‌ای برای نوشیدن آب داشته باشید، برای مثال هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید، با وعده‌های غذایی و پیش از خواب یا در شروع هر ساعت آب بنوشید. همیشه در رستوران تقاضای آب کنید.