

## **УПОТРЕБЛЕНИЕ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ВОДЫ ПРИВЕДЕТ К СЛЕДУЮЩИМ РЕЗУЛЬТАТАМ...**

Укрепление здоровья и улучшение самочувствия. Так как вода необходима для выполнения организмом многих функций, получение достаточного количества воды является ключом к оптимальному здоровью.

Вода поддерживает объем циркулирующей крови, который в свою очередь поддерживает энергетический баланс.

Употребление достаточного объема жидкости повышает концентрацию и реакцию, особенно во время занятий спортом.

Вода повышает количество калорий, сжигаемых во время регулярных ежедневных занятий.

Вода позволяет избежать болей в желудке, вызываемых концентрированными препаратами.

Вода выводит из организма излишки натрия.

Вода помогает в борьбе со множеством заболеваний. Результаты исследований доказывают взаимосвязь между высоким потреблением воды и сокращением риска перечисленных ниже заболеваний: простудные заболевания, запор, инфекции мочевых путей, камни в почках, рак мочевого пузыря.

Вода способствует прекрасному внешнему виду. Вода увлажняет кожу, делая ее более гладкой, более мягкой, более эластичной, сокращает морщины.

Вода способствует потере веса. Люди часто путают жажду с чувством голода, поэтому они часто перекусывают вместо того, чтобы выпить немного воды. Употребление воды притупляет голод.

Употребление достаточного количества воды придает больше энергии во время занятий спортом, способствует более эффективному сжиганию калорий во время тренировок, способствует сжиганию лишних жиров.