**Picie wody w trakcie diety – dlaczego warto o nim pamiętać?**

**Mimo że o urlopie na egzotycznej plaży możemy na razie pomarzyć, wiele z nas postanowiło wykorzystać obecną sytuację do zrzucenia kilku zbędnych kilogramów. I chociaż trzymamy dietę, unikamy podjadania słodyczy i pamiętamy o aktywności fizycznej, zdarza nam się zapomnieć, jak ważnym sojusznikiem w odchudzaniu jest woda. Sprawdź, dlaczego warto dbać o nawodnienie organizmu i jakie korzyści ze sobą niesie.**

Na początek warto określić, ile dokładnie wody powinnaś wypijać każdego dnia. Podstawowy przelicznik zakłada **1 ml wody na 1 przyjmowaną kalorię** (standardowa dawka kalorii dla dorosłej osoby to 2500 kalorii, stąd zalecana norma ok. 2-2,5 l wody dziennie). Jednak jeśli jesteś na diecie redukcyjnej, chcesz dużo schudnąć albo ćwiczysz, powinnaś wypijać więcej - nawet 3-4 litry dziennie wody, w zależności od rodzaju diety i intensywności aktywności fizycznej. Z czego to wynika?

**Woda sprzyja szybszej przemianie materii**

Może wydawać się to dziwne, ale przyswojenie wody przez organizm też wymaga spalania kalorii. Niewielu, ponieważ pół litra wody to zużycie ok. 20 kalorii, ale **jeśli przez miesiąc będziesz wypijać 2 litry wody dziennie, liczba spalonych kalorii wzrośnie do niemal 2,5 tysiąca!**

Co więcej, woda przyczynia się do prawidłowego działania całego ciała – nawodniony organizm będzie skuteczniej spalał tłuszcz, miał więcej energii i lepiej przyswajał wartości odżywcze z jedzenia, a to wszystko pomoże Ci efektywnie i zdrowo schudnąć.

**Woda chroni nerki i zapewnia poprawne działanie układu pokarmowego**

Stosowanie diet niskowęglowodanych, np. ketogenicznej pozwala na uzyskanie widocznych efektów w krótkim czasie, ale też bardzo obciąża organizm i może utrudniać jego funkcjonowanie.

Jeśli decydujemy się na stosowanie tak restrykcyjnych diet (co zawsze powinno być konsultowane z lekarzem) wypijanie kilku litrów wody dziennie jest niezbędne do utrzymania prawidłowej pracy nerek. Odpowiednie nawodnienie pozwala na skuteczne filtrowanie substancji ciężkich i **zapobiega chorobom układu moczowego, na przykład powstawaniu kamieni nerkowych.**

Ograniczenie przyjmowania węglowodanów i pochodzącego z nich błonnika wpływa też niekorzystnie na pracę układu trawiennego – częstą konsekwencją diet niskowęglowodanowych są zaparcia. Picie wody wspiera prawidłową pracę jelit i ograniczyć ryzyko wystąpienia tych problemów do minimum.

**Woda wspiera prawidłową pracę mózgu**

Do kolejnych nieprzyjemnych konsekwencji diet niskokalorycznych należą między innymi bóle głowy i problemy z koncentracją. Ludzki mózg to w praktyce ok. 1,5 litra wody. Jeśli zapewnimy mu odpowiednie nawodnienie, będzie lepiej radził sobie z niedoborami energii wynikającymi z deficytu kalorycznego, a my oszczędzimy sobie (dosłownie) bólu głowy.

**Woda pozwala ograniczyć podjadanie**

Szklanka wody zamiast… - to prawda stara jak świat. Dlatego osobom walczącym z kilogramami zaleca się wypicie szklanki wody, jeśli mają ochotę na przekąskę lub przed posiłkiem. Woda zapewni uczucie sytości, dzięki czemu będzie nam łatwiej odmówić sobie ciastka lub kanapki i ograniczyć ilość jedzenia zjadanego podczas posiłku.

**Dwa litry wody dziennie – to nie musi być trudne**

Wyrobienie i utrzymanie nawyku wypijania kilku litrów wody każdego dnia to nie najłatwiejsze zadanie. Szczególnie dla osób, które nie lubią smaku wody, a właściwie jego braku. Na szczęście na rynku dostępne są różne pomysłowe produkty, z którymi łatwiej i przyjemniej można dbać o nawodnienie. Wśród nich znajdują się mikro napoje waterdrop, czyli skoncentrowane kostki o owocowych i roślinnych smakach zamieniające wodę w smaczny i niskokaloryczny napój. Z taką pomocą wypicie kilku, a nawet kilkunastu szklanek wody dziennie to żaden problem. Bezcukrowe napoje o smakach egzotycznych superfoods, takich jak acai, baobab, żeń-szeń, czy moringa, z powodzeniem mogą zastąpić słodką przekąskę, a do tego dostarczyć organizmowi niezbędnych do zdrowego funkcjonowania witamin i składników odżywczych.

Kostki waterdrop i towarzyszące im akcesoria można kupić w sklepie internetowym: <https://pl.waterdrop.com/>