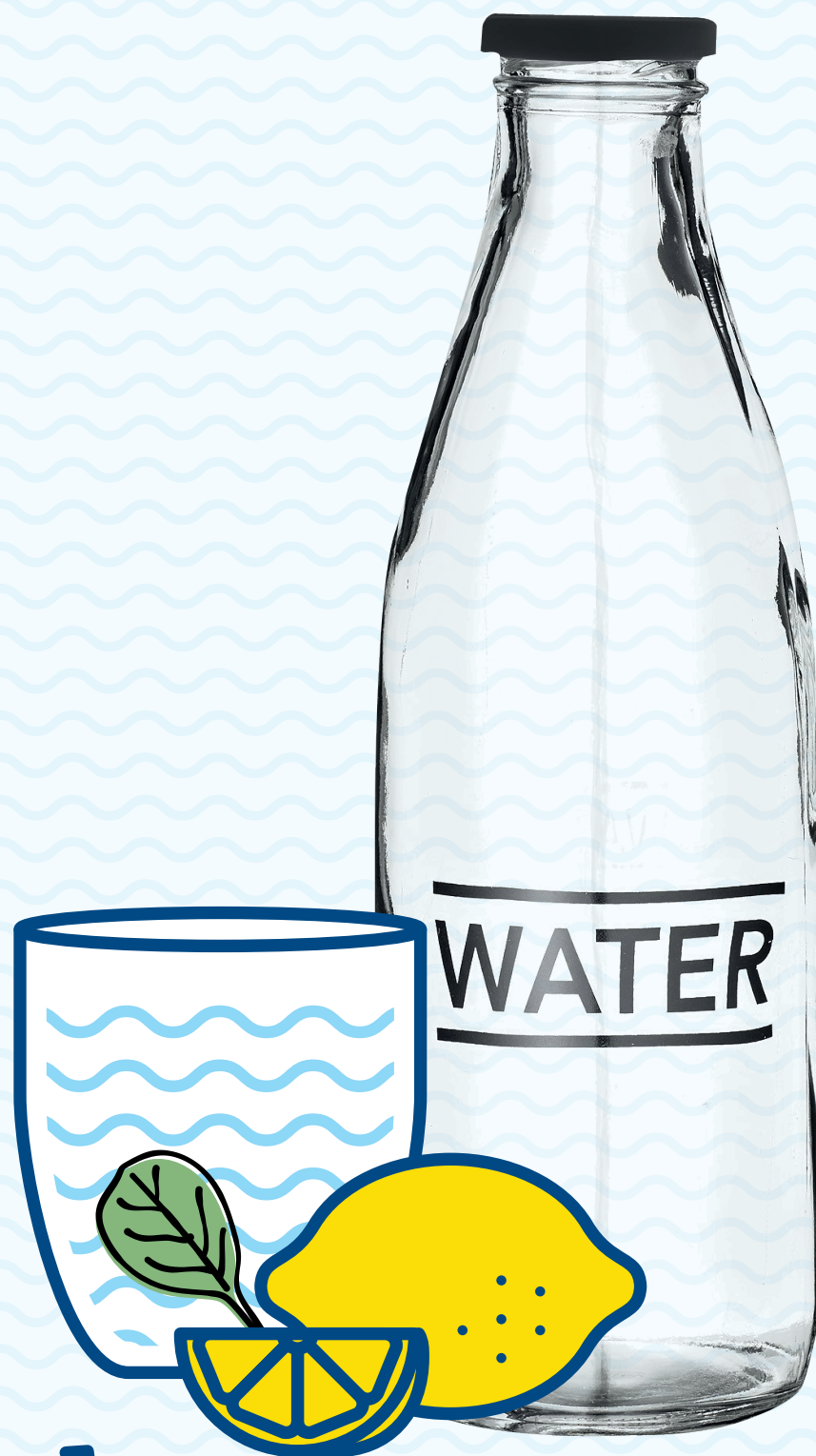


Jak zaprzyjaźnić się z WODĄ?



Wypijaj 1 szklankę wody 30 minut przed każdym posiłkiem, zaczynając od samego rana. Pierwszą szklankę - z dodatkiem cytryny - najlepiej wypić ok. 6:00 - 7:00, kiedy organy oczyściły się po nocy i układ pokarmowy przygotowuje się do trawienia.



Jeśli lubisz pić kawę lub napoje gazowane, zwiększ dawkę wody o szklankę na każdy z nich. Woda dodatkowo podkreśla smak kawy, jeśli jest schłodzona i spożywana równolegle.



Jeśli korci cię słodkie między posiłkami, najpierw wypij wodę, która wypełni żołądek. W ten sposób unikniesz podjadania.



Podczas obiadu możesz sprawić sobie przyjemność pijąc niedużą szklankę wody gazowanej - dwutlenek węgla wspiera trawienie.



Do karafki możesz dodać źródła witamin: cytrynę, liście mięty lub świeże owoce.



Przed kąpielą, prysznicem czy basenem, wypij co najmniej jedną szklankę wody. Wypicie wody zapobiega skokom ciśnienia i zawałom, a także ściąga nadmiar ładunku jonów dodatnich.



Wypij szklankę wody przed położeniem się do łóżka, przed samym snem. Zapobiegasz w ten sposób udarowi, a organizm łatwiej się oczyści.



Zaopatrz się w atrakcyjną, szklaną butelkę 500 ml oraz szklaną karafkę 1000 ml. Będzie ci milej dbać o rytuał picia wody i przestrzegać dziennego minimum.

Więcej na temat wody - dr n. med. Mirosław Mastej: <https://hipoalergiczni.pl/czy-woda-zdrowia-doda-upewnij-sie-jaka-wode-pijesz>

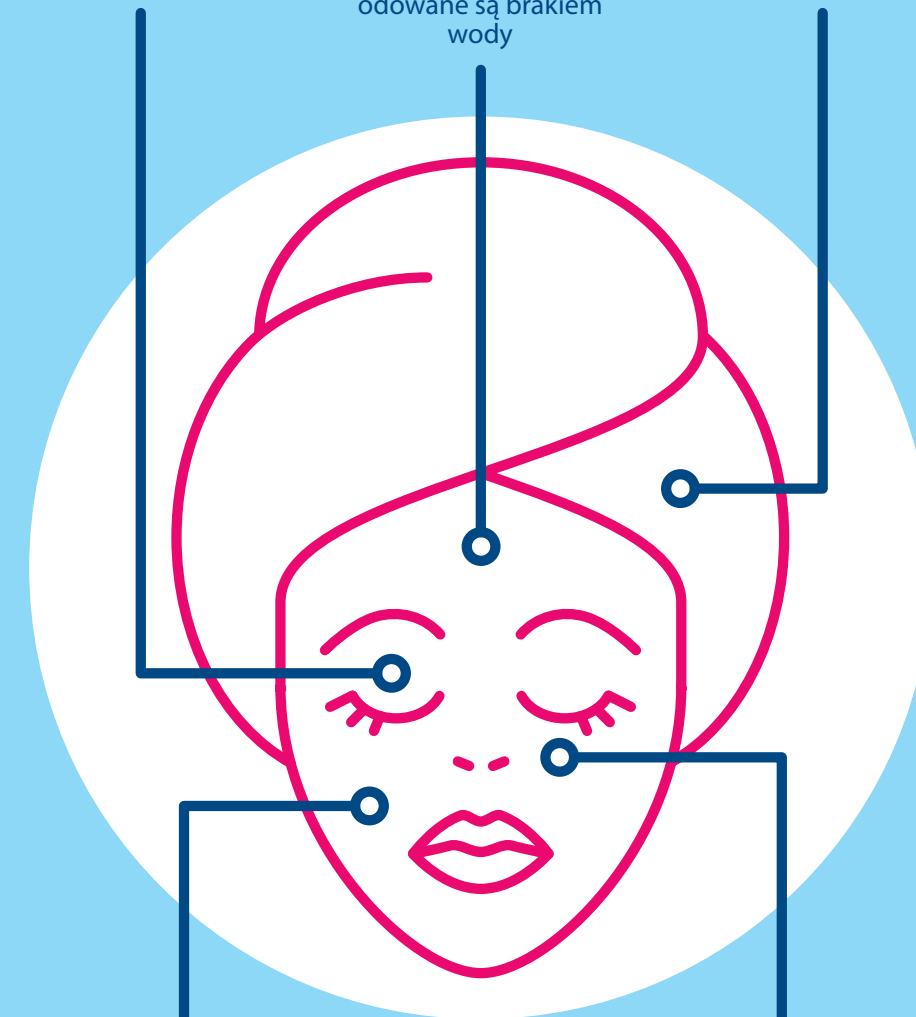
Korzyści

Już po 30 dniach możesz zauważyć:

zadbane, klarowne i jaśniejsze oczy

mijają bóle głowy, gdyż migreny często spowodowane są brakiem wody

silniejsze paznokcie i włosy

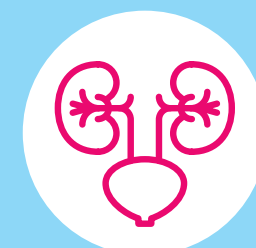


nawilżona, naprężona i mniej zmarszczona skóra

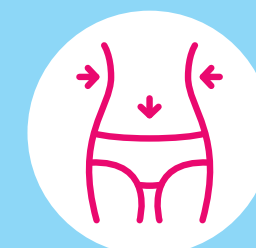
znikną lub zmniejszą się worki pod oczami



zwiększa się odporność organizmu i nie zapadasz tak często na różne infekcje



oczyszczasz organizm i wspierasz nerki w pracy, skutecznie pozbywasz się toksyn i metabolitów



spada waga ciała, gdyż dzięki wodzie nie podjadasz między posiłkami i usprawniasz trawienie

Opracowanie graficzne: redakcja Hipoalergiczni.pl | konsultacja naukowa: prof. dr inż. Jerzy Leszek Zalasirski