

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! ПРЕДУПРЕДИТЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

Для нормальной работы организма жизненно необходима вода. Она является основной составляющей любой клетки, доставляет питательные вещества к тканям, обеспечивает обмен веществ, вымывает токсины и даже помогает мыслительным процессам.



Недостаточное потребление жидкости может привести к обезвоживанию. Это состояние, когда телу не хватает воды, чтобы нормально выполнять основные функции.

### УПАДОК СИЛ И СНИЖЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ МОГУТ БЫТЬ ПРИЗНАКАМИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

#### СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО ПИТЬ ЕЖЕДНЕВНО?



*В СУТКИ ЗДОРОВЫЙ ВЗРОСЛЫЙ  
ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ВЫПИВАТЬ  
30 МЛ ЖИДКОСТИ НА 1 КГ МАССЫ ТЕЛА*

В среднем это равно 1,5–2 литрам или 6–8 стаканам (по 250 мл) жидкости в день. Чем больше весит человек, тем больше воды он должен выпивать.



#### КОГДА НУЖНО ПИТЬ БОЛЬШЕ?

Некоторые ситуации требуют дополнительного потребления жидкости.

- **Физические упражнения**, сопровождающиеся выделением пота. Пейте воду до, после и во время занятий.
- **Жаркий климат**, особенно влажный; банные процедуры сухой теплый воздух помещений зимой.
- **Болезнь**. Лихорадка, отравление, мочекаменная болезнь и инфекции мочевыводящих путей требуют дополнительного потребления воды.



#### ЧТО ЛУЧШЕ ПИТЬ?

По данным исследований последних лет для восполнения водного баланса в организме подойдет **любая несладкая жидкость**: вода, чай, некрепкий кофе, супы и так далее. Однако, лучше всего восполнять недостаток жидкости в организме **обычной чистой водой**. В ней не содержится лишних калорий, она не повреждает зубную эмаль и безопасна для слизистой желудка.



## 8 СПОСОБОВ НАЧАТЬ ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ



### 1 Техника step-by-step

К полезным привычкам проще привыкать постепенно. Выпивайте каждый день на  $\frac{1}{2}$ –1 стакана воды больше, чем вчера. Делайте это до тех пор, пока не достигните цели в 6–8 стаканов в сутки.

### 2 Стакан воды с утра

Начните утро с 1 стакана теплой воды. Это позволит не только быстрее проснуться, но и настроит пищеварительную систему на рабочий лад.

### 3 Стакан воды перед каждой едой

Выпивайте стакан воды перед едой или во время приема пищи. При этом **после еды лучше не пить хотя бы 1 час**, чтобы еще больше не «растягивать» и так нагруженный желудок.

### 4 Бутылка воды на виду

Поставьте у себя на виду 1–1,5 литровую бутылку воды и установите напоминание на смартфоне или любом другом удобном устройстве. Каждый час-полтора выпивайте стакан воды.

### 5 Придайте воде любимый вкус

Если вода Вам кажется безвкусной, просто добавьте в бутылочку немного лимона, огурца, мяты, тархуна, имбиря, клубники или других ягод. Так Вы сможете разнообразить вкусовые ощущения и подпитать организм дополнительными витаминами.

**ГЛАВНОЕ – НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ САХАР!**



### 6 Пейте травяные чаи

Травяные или зеленые чаи отлично влияют на здоровье, восстанавливают баланс жидкости в организме и согревают озябшие под кондиционером руки.

### 7 Используйте мобильные приложения

Сегодня есть большое количество бесплатных мобильных приложений, которые позволяют отследить, достаточно ли жидкости Вы выпиваете. Они особенно подойдут для тех, кто только начинает развивать у себя новую привычку.

### 8 Устройте соревнование с коллегами

Если Вы более эффективно работаете в команде, устройте соревнования с коллегами и друзьями. Это позволит не только улучшить собственные результаты, но и мотивировать других вести здоровый образ жизни.

**!** Если заметите, что от употребления нормального количества воды у Вас появились отеки или резко увеличился вес, обязательно проконсультируйтесь врачом.

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

АО «Марш – страховые брокеры» входит в состав группы компаний Marsh & McLennan Companies, совместно с Guy Carpenter, Mercer, и Oliver Wyman.

Данный документ носит справочно-информационный характер и не должен быть рассмотрен как консультация или рекомендация для принятия решений в каких-либо конкретных ситуациях. Содержание документа основано на достоверной, на наш взгляд, информации и должно быть воспринято исключительно как общая информация. До принятия каких-либо решений мы рекомендуем проконсультироваться со специалистами в соответствующих областях.

