

# 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.



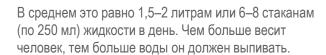
Недостаточное потребление жидкости может привести к обезвоживанию. Это состояние, когда телу не хватает воды, чтобы нормально выполнять основные функции.

## 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





#### 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





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.

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.

до тех пор, пока не достигните цели в 6-8 стаканов в сутки.

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.

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!

Пейте травяные чаи

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

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.

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.



