

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ  
ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» 620144, г. Екатеринбург ул. 8 Марта 78a/2, profilaktica.ru



**ПОЧЕМУ НАДО ПИТЬ 2 ЛИТРА  
ВОДЫ В ДЕНЬ!**



Чтобы оставаться здоровым, необходимо пить воду. Вода поможет:

1. Восполнить потребность в жидкости. Днем жидкость усваивается наиболее интенсивно.
2. Сконцентрироваться. Вода улучшает работу мозга.
3. Предотвратить переедание. Когда вас тянет перекусить – просто выпейте воды.
4. Позаботиться о суставах. Вода же является главным компонентом при выработке смазки, обеспечивающей нормальную работу суставов.
5. Повысить иммунитет. Чистая вода на самом деле укрепляет иммунитет и усиливает сопротивляемость заболеваниям.

Признаки недостатка воды в организме

- жажда, сухость во рту;
- головные боли, головокружения;
- вялость, утомляемость, раздражительность;
- темный цвет мочи;
- боли в суставах;
- повышение артериального давления;
- сухость, шелушение кожи;
- склонность к запорам.

Как заставить себя пить воду

1. Носите с собой бутылку с водой.
2. Пейте воду понемногу, постепенно увеличивая количество воды.
3. Начинайте утро со стакана чистой воды натощак.