

## 6 tips για να πίνεις περισσότερο νερό!



Όλοι γνωρίζουμε τα πλεονεκτήματα του νερού (χάσιμο βάρους, καλύτερη πέψη και υπέροχη επιδερμίδα). Αλλά παρόλο που είναι τόσα πολλά τα θετικά οι περισσότερες από εμάς δεν πίνουμε καθόλου νερό ή τουλάχιστον δεν πίνουμε όσο θα έπρεπε. Δες τι μπορείς να κάνεις για να πίνεις τουλάχιστον 8 ποτήρια την ημέρα!

### 1. Παίξε ένα παιχνίδι

Έχεις παίξει ποτέ το παιχνίδι με το ποτό που αποφασίζεις με τους φίλους σου να πίνετε εναλλάξ μέχρι να μείνει ένας νικητής; Αν όχι, μην το πέξετε καθώς είναι εξαιρετικά επικίνδυνο. Αντί γι'αυτό, όμως, μπορείτε να πίνετε νερό σε σφινάκια εναλλάξ μέχρι κάποιος να πει ότι δεν αντέχει άλλο. Έτσι, και θα διασκεδάσετε και νερό θα πιείτε.

### 2. Βρες παρέα

Βρες άλλο ένα άτομο που θέλει να βάλει το νερό στην καθημερινότητά του αλλά το αμελεί συνεχώς και αποφασίστε ότι θα πίνετε ένα ποτήρι ανά ώρα. Μάλιστα μπορείτε να κάνετε και αναπάντητη κλήση ο ένας στον άλλον όταν το πίνετε για να μη ξεχνιέται κανείς από τους δύο.

### 3. Πρόσθεσε κάτι στο νερό σου

Αν δε θέλεις να πίνεις σκέτο νερό πρόσθεσε λίγο λεμόνι σε αυτό ή πιες νερό καρύδας για αλλαγή. Από την άλλη μπορείς να πεις χυμό φρούτων, να φας καρπούζι ή αγγούρια που περιέχουν νερό.

#### **4. Κοιμήσου δίπλα σε ένα ποτήρι νερό**

Δε σου έχει τύχει πολλές φορές να ξυπνάς διψασμένη αλλά να μην έχεις νερό δίπλα σου και παρόλα αυτά να μη σηκώνεσαι να πεις λόγω βαρεμάρας; Για αυτές τις περιπτώσεις καλό είναι να έχεις πάντα ένα ποτήρι νερό δίπλα σου για να μη ξυπνάς διψασμένη και αφυδατωμένη.

#### **5. Χρησιμοποίησε καλαμάκι**

Σίγουρα έχεις ακούσει πως όταν πίνεις ποτό με καλαμάκι μεθάς πιο εύκολα και γρήγορα. Ο λόγος είναι ότι με το καλαμάκι πίνεις μεγαλύτερη ποσότητα ποτού. Το ίδιο μπορείς να κάνεις και με το νερό. Βάλε ένα καλαμάκι στο ποτήρι σου και θα το πεις πριν το καταλάβεις.

#### **6. Αγόρασε ένα μπουκαλάκι για νερό**

Αν δώσεις μερικά λεφτά και αγοράσεις ένα καλό μπουκαλάκι για νερό, μπορείς να το παίρνεις παντού μαζί σου έτσι ώστε να πίνεις όποτε χρειάζεται.

**Πηγές:** faysbook.gr -[ikypros.com](http://ikypros.com)