7 Σεπτεμβρίου 2016

Γιατί πρέπει να πίνεις νερό και όχι καφέ μόλις ξυπνάς

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Γιατί πρέπει να πίνεις νερό και όχι καφέ μόλις ξυπνάς

Μπορεί η πρώτη γουλιά που βάζουμε οι περισσότεροι στο στόμα μας το πρωί να είναι καφές (ή γάλα), αλλά όλοι οι διάσημοι, εκατομμυριούχοι και πολιτικοί που έχουν μία φορτωμένη μέρα μπροστά τους, προτιμούν να ξεκινήσουν την μέρα τους με ένα... ποτήρι νερό.

Ένα ποτήρι νερό με ή χωρίς λεμόνι είναι το μυστικό που «ξυπνάει» τον οργανισμό τους.

Εάν προσθέσεις και χυμό από φρέσκο λεμόνι, ώστε να «καθαρίσεις» τον οργανισμό πριν το πρωινό, και η σύμβουλος ομορφιάς του βρετανικού περιοδικού «Glamour» βάζει μία κουταλιά μηλόξυδο στο νερό της.

«Το σώμα σας είναι αφυδατωμένο κάθε φορά που ξυπνάτε και χρειάζεται ενέργεια», αναφέρει η διατροφολόγος Ράνια Μπατάινε.

«Έτσι το νερό όχι μόνο επαναφέρει τη λειτουργία του οργανισμού μας, αλλά κάνει το μυαλό μας να «στροφάρει» πιο γρήγορα και μας κάνει να έχουμε περισσότερη διάθεση όσο περνάει η ώρα» συμπληρώνει η ίδια.

Πίνοντας ένα ή δύο ποτήρια νερό όταν ξυπνάς, λοιπόν, ενυδατώνεις τον οργανισμό σου γρηγορότερα από ότι αν έπινες κάτι άλλο και η αυξάνεις την εγκεφαλική σου δραστηριότητα . Έτσι, είσαι σε εγρήγορση από την πρώτη κιόλας ώρα που ξυπνάς και γίνεσαι πιο παραγωγικός στη συνέχεια.

Πηγή: bovary.gr