

L'Eau Aide à Perdre du Poids

<"xml encoding="UTF-8?">

Nous savons tous que nous devrions boire au moins 8 verres d'eau tous les jours, mais avons-nous fait cela



Il ya de nombreux avantages de boire beaucoup d'eau! L'eau favorise la perte de poids, et est essentielle pour fonctions quotidiennes de notre corps. En fait, toutes les parties de notre corps nécessite la présence d'eau pour un fonctionnement efficace. Si vous garder votre corps hydraté assez, les processus chimiques se produisent de manière efficace et vous avez tendance à vous sentir plus énergique avec un taux métabolique accrue. Cela permet à nouveau à brûler les calories plus rapidement et réduire le poids. Si vous buvez beaucoup d'eau, vous pouvez perdre du poids rapidement. De nombreuses études indiquent que nous .nous sentons la faim et la soif ensemble

Si vous buvez moins d'eau, le corps se déshydrate, et vous pouvez mal interpréter la soif de la faim. Rappelez-vous, presque tous les aliments que nous mangeons a une certaine teneur en eau en elle. Par conséquent, si nous ne buvons pas beaucoup d'eau, on peut inconsciemment tendance à manger plus de nourriture pour obtenir la fourniture d'eau nécessaire. Toutefois, si .vous buvez beaucoup d'eau, vous pouvez éviter de trop manger, et donc aussi perdre du poids

Une personne moyenne nécessite au moins 64 onces d'eau par jour. Si vous suivez un programme de régime de perte de poids, vous devriez consommer plus d'eau. Voici une astuce pour deviner montant exact de la consommation d'eau en fonction de votre poids! Pour chaque livre 2 de poids corporel, boire 1 once d'eau. Cela signifie tout simplement, si vous pesez 180 livres, vous devriez boire au moins 90 onces d'eau pour obtenir les avantages du programme de perte de poids. Si vous exercez aussi, vous devez augmenter votre apport d'eau supplémentaire pour compenser la perte d'eau par la transpiration. Alors, boire beaucoup d'eau .avant, pendant et après l'exercice pour garder vos niveaux d'énergie et le métabolisme élevé

Si vous n'aimez pas boire plus d'eau ordinaire, voici une autre astuce! Vous pouvez faire

jusqu'à la teneur en eau essentielle en mangeant des fruits avec la teneur en eau élevée. Cela vous permettra d'améliorer votre consommation d'eau. En dehors de cela, les fruits aussi aident à vous sentir rassasié et aussi obtenir des minéraux nécessaires, les vitamines, et des .phytonutriments

Faites votre goût de l'eau bonne en ajoutant des saveurs différentes en elle. Si vous avez faim, boire de l'eau au moins 15 minutes avant d'avoir la nourriture. Cela vous aidera à manger moins de nourriture, améliorer le métabolisme, et d'augmenter vos niveaux d'énergie. Il ya des avantages de santé plus avec l'eau potable! L'eau aide à réduire la pression artérielle, le cholestérol, soulage les douleurs articulaires, diminue le risque de développer un cancer, et les calculs rénaux. Elle améliore également la texture de votre peau et aide à éliminer les toxines .de votre corps