

علاقة شرب الماء بإنقاص الوزن



الثلاثاء 7 فبراير 2017 12:02 م

يعد الماء من أكثر الأشياء التي لا غنى عنها لكل الكائنات الحية على وجه الأرض، وحاجة الإنسان إليها ماسة للغاية، فالجسم لا يقدر أن يعيش بدون تناول الماء، ويجب أن تتناول منه الكمية المناسبة الموجب عليك تناولها، فالمياه مفيدة على الصحة، كما أنها جيدة لمن يرغبون في عمل الدايت، فهي تقلل من الشهية، ولذا يسعى الكثير لتناولها قبل الوجبات الأساسية، الأمر الذي أوضحه خبراء التخسيس

واليوم سوف نعرض لكم دراسة تؤكد على أن المياه يجب أن تتناولها مع بعقار حجم جسمك، وزنك

حيث أشاروا إلى ضرورة شرب الماء لمساعدة الجسم في الشعور بالشبع، والتوقف عن تناول كميات كبيرة من الأكل وإنقاص الوزن، وأنه من الأمر الصحي أن يتناول الأشخاص كوب من المياه قبل كل وجبة أساسية، وشرب المياه في باقي اليوم حسب وزنك

كميات المياه التي يجب أن تشربها وتتوافق مع وزنك هي كالتالي:

1- إذا كان وزنك هو 60 كيلوجرام يجب أن تشرب لتران من المياه

2- إذا كان وزنك هو ما بين 65 إلى 85 كيلوجرام يجب أن تشرب لتران ونصف من المياه

3- إذا كان وزنك 90 أو أكثر يجب شرب 3 لتر من المياه في اليوم