

## Chudnij a nie odwadniaj się

### Pamiętaj:

- wypijaj minimum 2-2,5 l. płynów dziennie
- podczas stosowania diety początkowa utrata wagi jest w znacznym stopniu spowodowana utratą wody, zatem aby uniknąć odwodnienia należy przyjmować w tym czasie jej odpowiednią ilość i jakość. Woda alkaliczna, ze względu na swoje pH i strukturę jest 3-krotnie lepiej przyswajana przez nasz organizm niż woda kranowa lub mineralna
- proces efektywnego spalania kalorii wymaga odpowiedniej ilości wody
- odwodnienie organizmu spowalnia spalanie tłuszczu
- spalanie kalorii powoduje powstawanie toksyn (tak jak w procesie produkcji spalin w samochodzie), a woda odgrywa kluczową rolę, ułatwiając pozbywanie się ich z organizmu
- odwodnienie powoduje redukcję ilości krwi, co z kolei powoduje redukcję ilości tlenu doprowadzanego do mięśni, a to może powodować uczucie zmęczenia
- woda pomaga utrzymać mięśnie w dobrej kondycji, ułatwiając proces kurczenia mięśni, a także pomaga "naoliwić" stawy
- odpowiednie nawodnienie organizmu pomaga ograniczyć bóle mięśni i stawów podczas ćwiczeń
- zdrowa dieta (odchudzająca) obejmuje dużą ilość błonnika, który – choć zwykle ma dobroczynne działanie dla układu pokarmowego – może być przyczyną zaparcí jeśli poziom płynów w organizmie jest niewystarczający
- picie płynów o właściwościach moczopędnych może sprawić, że nasz organizm będzie wydalą w przyspieszonym tempie, np.: napoje zawierające kofeinę (kawa, herbata i napoje gazowane) oraz alkohol. Kiedy przyjmujemy płyny diuretyczne, musimy pić więcej wody, aby wyrównać jej poziom.
- najważniejszą przyczyną zmęczenia występującego podczas dnia jest brak wody, do symptomów odwodnienia organizmu należą: przyspieszone tempo pracy serca, słaba kontrola motoryczna oraz koncentracja, czy trudności w podejmowaniu decyzji

**Efektywne chudnięcie następuje gdy redukujesz ilość tkanki tłuszczowej, a nie jedynie się odwadniasz. Nerozsądne odchudzanie daje spadek wagi tylko w wyniku odwodnienia ,a efekt jo -jo jest wówczas nieunikniony.**

### Odwodnienie a nie redukcja ilości tkanki tłuszczowej grozi Ci gdy:

- masz nadmierny wysiłek, bardzo intensywne treningi
- w twojej diecie są niewłaściwe proporcje między białkami, tłuszczami i węglowodanami

- masz bardzo niską kaloryczność posiłków, wówczas najpierw jest spalany glikogen, a nie tkanka tłuszczowa, następuję przy tym duże zużycie wody
- pijesz płyny odwadniające: alkohol, kawę, herbatę, napoje gazowane
- ogólnie pijesz mało płynów lub pijesz niewłaściwe płyny
- stosujesz środki przeczyszczające

**dietetyk mgr inż. Kinga Karalus**