Чтобы оставаться здоровым, необходимо пить воду. Вода поможет:  
1. Восполнить потребность в жидкости. Днем жидкость усваивается наиболее интенсивно.  
2. Сконцентрироваться. Вода улучшает работу мозга.  
3. Предотвратить переедание. Когда вас тянет перекусить – просто выпейте воды.  
4. Позаботиться о суставах. Вода же является главным компонентом при выработке смазки, обеспечивающей нормальную работу суставов.  
5. Повысить иммунитет. Чистая вода на самом деле укрепляет иммунитет и усиливает сопротивляемость заболеваниям.

Признаки недостатка воды в организме  
• жажда, сухость во рту;  
• головные боли, головокружения;  
• вялость, утомляемость, раздражительность;  
• темный цвет мочи;  
• боли в суставах;  
• повышение артериального давления;  
• сухость, шелушение кожи;  
• склонность к запорам.

Как заставить себя пить воду  
1. Носите с собой бутылку с водой.  
2. Пейте воду понемногу, постепенно увеличивая количество воды.  
3. Начинайте утро со стакана чистой воды натощак.