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.