

SAĞLIK - YAŞAM » YAZ MEVSİMİNDE SU İÇMENİN FAYDALARI



“ Çoğumuz işyerinde yoğun iş temposu yüzünden su içmeyi unutuyoruz. Halbuki gün içerisinde yeterli miktarda su tüketmek sağlık için çok önemli ”

Özellikle de yaz aylarında su tüketiminin önemi daha da artıyor. Peki gün içerisinde su tüketimini olması gereken miktara çıkartmak için ne yapılabilir?

İşte size 10 pratik öneri:

- 1- Her sabah işyerinize geldiğinizde su için, bu davranışı alışkanlık haline getirin.
- 2- Masanızın üzerinde her zaman temiz ve tercihen cam bir şişede su bulundurun.
- 3- Çay ve kahve çok tüketiyor, içmeden uzun süre duramıyorsanız ve yeteri kadar su da tüketmiyorsanız buna da artık bir dur demenin zamanı gelmiş demektir. Çay ve kahve diüretetik içeceklerdir. Yani vücuttan su atımına sebep olurlar. Vücutun su kaybetmesini önlemek için de kaybedilen su miktarını yerine koymak gerekir. Çay/ kahve kupanıza su koyup tüketin. Bunu sırayla yapabilirsiniz. Bir defasında çay, diğerinde su koymak gibi. Böylece çay/kahve tüketiminiz otomatikman yarıya inecek ve su tüketiminiz de artacaktır.
- 4- Su içmeniz gerektiğini hatırlatan minik post-it kâğıtlar size yardımcı olacaktır.
'Su içmeyi unutma' şeklinde notlar aldığınız post-it kâğıtları monitörünüzün üzerine, arabanızın camına yapıştırabilir, cüzdanınızın içine, vb. yerlere koyabilirsiniz.
- 5- Her akşam işyerinizden ayrılırken su içmeyi alışkanlık haline getirin.
- 6- Her sabah kalktığınızda ilk işiniz su içmek olsun.
- 7- Her gece yatmadan önce mutlaka bir bardak su için.
- 8- Çantanızda minik bir şişe su bulunması, acil bir durumda (toplu taşıma aracı ile trafikte uzun süre kalma gibi durumda, vs.) oldukça faydalı olacaktır.
- 9- Arabanızda her ihtimale karşı en az 1 şişe içme suyu bulundurun.
- 10- İş yerinde sigara molası yerine su molası verin.

Gün içerisinde ne kadar su tüketmeli?