

资讯

秋冬补水 迫在眉睫

“要多喝水”这句话想必你已经听得都快不耐烦了吧?多喝水的好处还需要再三提醒吗?美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士列举一些科学原理:人体中水比任何东西都多,大约占到人体体重的60%-70%。人体中的水需要参与大量重要任务。足量的水可以帮助身体正确地消化食物并向细胞输送营养,同时排出不需要的物质。若没有喝足够的水,则难以控制体温,身体关节将缺少润滑,肌肉更容易疲劳。综上,人体每个细胞、组织和器官的正常运转都需要水。

所有人都知道要多喝水,但真正能做到每天喝掉2000ML甚至3000ML的人有多少?秋冬季节,天气干燥,更是到了必须补水的时候。但无数人还是处于觉得很渴才去喝水的地步,尤其是上班族,不光不爱喝水,也不能按时上厕所,活动量也非常少,患结石的几率也随之增大。

为何你不爱喝水?

你身边有这样的伙伴吗?无时无刻不在喝水,一到一地方马上找厕所的;从没有见过他喝水,也没有怎么见过他内急的;还有不喜欢喝水只喜欢喝饮料的……不爱喝水有多种原因。比如有些人不爱喝水,但是喜欢吃水果,那么他可能已经在水果中补充了所需的水分。还有些人是因为体质问题不爱喝水,那他可能有一些如便秘之类的小毛病。

更多的人不爱喝水,都是一个原因:他没有意识到自己需要补充水分了。

三招让你爱上喝水

看见水

很多人不喝水,纯属是懒的。如果你的手边无时无刻有水存在,可能你就会改掉不爱喝水的毛病了。如果你在公司里,那就买一个超大的水杯吧,现在市售1000ML以上的太空杯可能是个不错的选择。如果你在家里,就在你经常去的地方都放上水,书桌上、床头柜、饭桌上……当水随手可及时,喝水也会更有动力。

定时喝水

很多起床后会先喝一杯水,这是一个非常好的习惯。但之后喝水的时间却再不能固定下来。现在,手机上有许多应用软件可以帮助你喝水时间固定下来,这些应用会给你发送喝水提示,在一天过后,还可以为你统计每天的饮水量。

此外,在三餐前喝水也可以作为一个固定习惯,饭前喝一杯水,还有助于控制体重。

让喝水变得更有意思

白开水确实会让人难以咽下,你可以尝试让水有“味”。这个有味可不是指饮料,不管是气泡饮料还是维生素饮料,都含有许多糖分和添加剂,绝非日常饮用的佳品。

你也可以自己动手让饮料变得有滋有味,如在矿泉水里加一片新鲜的柠檬或者生姜。也可以冲泡一些茶叶。如果想喝得更方便,可以选择一些更特别的茶——比如康宝莱的草本浓缩速溶茶饮,作为一款提神的低热量草本茶饮,其中包含了红茶、绿茶的提取物和肉豆蔻粉、锦葵花粉末、木槿花粉等多种草本精华,可以提神醒脑,喝也别有风味。

在讲究味道之外,你也可以试着用吸管喝水,说不定也别有奇效哦。

分类信息

省会都市第一资讯平台优惠发布各类信息,市内上门办理!

- ◆(东区)电话:0371-56722588 地址:文化路与纬一路交叉点金茂大厦A座1107室
◆(西区)电话:13526506733 60100518 地址:陇海西路与文化宫路北50米路东金昇复印店
◆通过QQ办理:295312877

温馨提示 原报社广告办理地址改为 陇海西路与文化宫路北50米路东 金昇复印店 13526506733

网站建设 300元当天全送 13598809660
招聘求职 效益好国企事业招聘 56789951
河南银联金融服务有限公司 招行政助理 驻行专员 聘会计 融资经理

爱心妈妈工作室聘 部门主管2名 7500元/月 售后专员5名 4000元/月 资料管理员5名 3000元/月 行政内勤2名 2500元/月

专业要账 定位婚查 服务全国 65733313 成功付费 要账●找人●婚查 18864111151 13733866913

要账专家 现金收购欠条 13027706152 全国要账 退伍军人转业团队快速清收

疏通钻孔 通下水道抽化粪池 88882273 旧货回收 收空调电脑打印机 13253649028

礼品、字画回收 收烟酒虫草 13673388830 综合信息 跟我买体彩将共赢 13137708057

诚聘 信用卡专员 6000元 文员 3800元 资料管理员 3000元

律师服务 讨债专家 十年经验 86169619 成功收费 18137889110

清债专家 快速清债 维权主持公道 老赖克星 18137159969 定位找人 快速要账 1551555922 婚查拆外遇

收购债权 快速要账、诚信 13903821300 讨债 安全快捷 全国办理 0371-86222281

美好63867775 双喜66667771 惠88880371 民66222358

银行贷款两年免息 13838330870 拆装空调 55555553 拆装家具 61010600

平面纸媒广告公司 我公司主要做国内平面纸媒(报纸、杂志)广告发布、因业务扩大现招聘以下人员: 1、媒介购买2名 年薪6-8万

法律服务 清账成功再收费 15517522227 63871550 婚查找人、专拆外遇 要账专家 20年的专业经验,快速、安全、诚信、专清工程款、现金借款、合同款、单位欠款、专办大案等各种欠款、面向全国、深受群众欢迎、为弱势群体排忧解难。

解您燃眉之急 无需征信不查流水 85513083 13733893588 闪电●清债 定位找人、婚查、全国清债 热线:15136244333

追债●婚查 现金收购欠条,调查取证找人 0371-55176666 家政服务 新星家政保洁清洗 13643715759 巾帼保姆护理清洁 67712338

吉祥搬家 06.08年度荣获河南省“百姓信赖诚信企业” 67123456 63777777 68660666 114/12580/118114/转吉祥搬家 免费客服电话:4007796668 网址:Www.jxbj.com

收债权 收债权(现金收欠条),正规债权转让合同。办理各种纠纷。全国办理专线:15617655118