

5 فوائد لتناول كوب المياه في أوقات معينة



السبت 25 فبراير 2017 10:02 م

للمياه فوائد لا تنتهي ف سبحانه الله الذي جعل في هذا المشروب السحري علاج لكل شئ ووقاية من مختلف الأمراض !
بالإضافة لأهمية تناول المياه والحرص علي مد أجسادنا بالكمية اللازمة يومياً من الماء، فتناول المياه في أوقات معينة يجعل فائدها
تزيد الي الضعف

ما هي هذه الأوقات؟

تناول كوب واحد من المياه قبل الاستحمام يساعد في خفض ضغط الدم العالي

تناول كوب من المياه قبل النوم يمنع إصابتك بالنوبات القلبية المفاجأة و يحافظ علي جسمك مرطباً و غنياً بالسوائل المفيدة
تناول كوب من الماء قبل الأكل بـ30 دقيقة علي الأقل يساعد في زيادة معدل الحرق وبالتالي إنقاص الوزن و تقليل شهيتك في تناول
الطعام

تناوب 2 كوب من المياه بعد الأستيقاظ من النوم يساعد في شعورك بالنشاط والحيوية وتعزيز وظائف جسمك الداخلية

شرب 8 أكواب من المياه يومياً يساعد علي طرد السموم من الجسم، التخلص من الأمساك، و المحافظة علي الوزن، أما الأشخاص الذين
يتبعون حمية غذائية لإنقاص الوزن فعليهم شرب 9 أكواب فيما أكثر من المياه يومياً