

Vand



Drik et stort glas vand inden du drikker din morgenkaffe.

At drikke vand på tom mave hjælper kroppen med at fjerne affaldsstoffer og kickstarte din dag med forøget velvære, et eventuelt vægttab og generelt bedre helbred.

75% af dine muskler, 90% af hjernen, 22% af knogler og 83% af dit blod består af vand.

Vand er sprængfyldt med sundhedsmæssige fordele, som er altafgørende for din sundhed. Derfor er vand den perfekte kilde til at slukke den værste sult med. Et godt tip er, at drikke et stort glas vand inden du spiser et måltid. På den måde får du stillet den værste sult.

Hvor meget vand skal jeg drikke om dagen? Ekspert anbefaler, at du drikke ca. din vægt X 0,03. Så vejer du 85 kg, skal du drikke ca. 2,5 liter vand pr. dag.

Det siger sig selv, at du skal drikke mere, hvis det er varmt udenfor. Når du træner, har du også brug for at drikke mere. Jo mere du sveder, desto mere væske mister du. Hvis du ikke erstatter væsketabet, så risikerer du udtørring, hvilket indebærer en dårligere cirkulation og udholdenhed.

Næsten 2/3 af dit kropsvæv består af vand. Jo mere fedt du bærer på, desto mindre andel vand har du. Jo flere muskler desto mere vand, da muskler indeholder meget mere vand end fedt.

Vand findes inde i kroppens celler. Det leder ilt til musklerne, og mælkesyre og affaldsstoffer væk fra musklerne. Det er også vandet i kroppen, der regulerer kropstemperaturen, når du sveder, og huden afkøles.

0 kalorier i vand

Hvis du hver dag drikker 1 liter juice og udskifter det med 1 liter vand, og ellers ikke ændrer på andet, vil du på 12 måneder tabe dig ca. 18 kg.