**Питьевой режим:**

**как пить воду правильно в течение дня**

Одно из самых частых заблуждений заключается в том, что режим питья приравнивают к употреблению жидкости вообще, включая сюда все напитки, попавшие в наш организм. Важно помнить, что соки, морсы, газировки, молоко, кофе, чай не могут заменить воду. Наш организм воспринимает их как питание и тратит максимум усилий для извлечения воды из них.

Чтобы функционировать правильно, человеческому организму необходимо определенное количество именно чистой воды. Рассчитать, сколько нужно пить воды на кг веса, можно с помощью простой формулы – расскажем об этом дальше.

**Сколько пить воды в день?**

Утверждение о том, что всем людям нужно выпивать по 8 стаканов воды за сутки, не совсем точно. Вычислить необходимый объем воды следует исходя из индивидуальных особенностей, образа жизни, веса и возраста конкретного человека. Стоит учесть и физическую активность в течение дня, наличие хронических заболеваний, погодные условия и некоторые другие показатели.

Подсчитать, сколько пить воды в день по весу. Взрослому человеку требуется около 30 мл воды в день на килограмм массы тела. Для человека весом 50 кг необходимо 1,5 л, 60 кг — 1,8 л, 70 кг — 2,1 л, 80 кг — 2,4 л воды каждый день.

**Правильный питьевой режим**

Основные советы

* Выпивайте стакан воды минимум за 30 минут до завтрака;
* Пить лучше сырую воду, то есть вода должна быть недистиллированная и некипяченая;
* Не пейте воду во время приема пищи;
* Пейте больше во время физических нагрузок, в жаркие дни, во время беременности и при кормлении грудью, а также при отравлении.

**При беременности**

Во время беременности некоторые будущие мамы ограничивают себя в питье из-за боязни многоводия. Это является заблуждением. Вода необходима для правильного протекания беременности, а количество амниотических вод никак не связано с объемом употребляемой жидкости, а является следствием перенесенных заболеваний. Также у беременных вызывают опасения отеки. Однако сама по себе вода, даже в большом количестве, привести к отекам не может. А вот в сочетании с заболеванием диабетом, с употреблением соленой и острой пищи, с отсутствием нужного количества белка в рационе вам будут гарантированы отеки. При их появлении рекомендуем незамедлительно обратиться с этим к врачу для установления точной причины их возникновения.

Даже при нормально протекающей беременности не следует пить много воды вечером. Это может плохо сказаться на качестве сна.