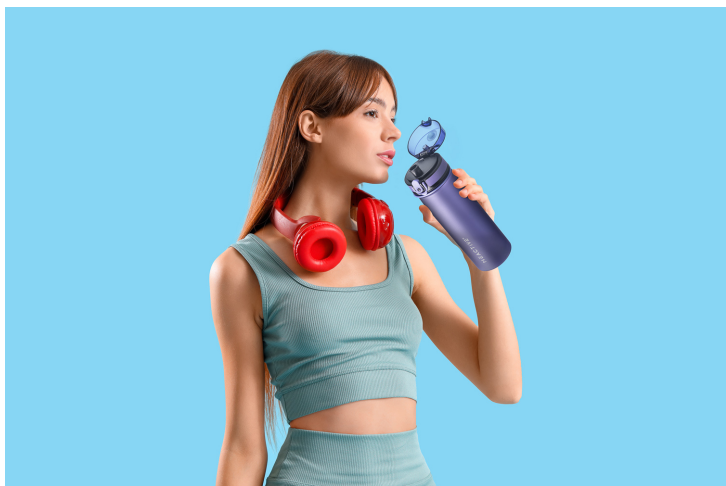


PORADNIK

Zadbaj o nawodnienie – poznaj moc wody!



MĚACTIVE®

DLACZEGO WARTO SIĘ NAWADNIAĆ?

Woda to absolutna podstawa życia – stanowi **około 60% masy ciała dorosłego człowieka**, a u dzieci nawet więcej. Znajduje się we krwi, limfie, komórkach, mięśniach, a także w narządach wewnętrznych. Nie ma w organizmie żadnego procesu, który mógłby się odbywać bez udziału wody.

Dlatego codzienne nawadnianie organizmu jest **kluczowe dla zdrowia fizycznego, psychicznego i ogólnego samopoczucia**.

Wspomaga koncentrację i pracę mózgu

Już **niewielki ubytek wody** (nawet 1–2% masy ciała) może znacząco pogorszyć naszą zdolność koncentracji, pamięć krótkotrwałą, refleks i wydajność umysłową. Mózg potrzebuje dobrze nawodnionego środowiska do sprawnego przesyłania impulsów nerwowych.

Pijąc regularnie wodę, poprawiasz zdolność uczenia się, pracy i podejmowania decyzji.

Reguluje temperaturę ciała

Woda odgrywa kluczową rolę w **termoregulacji**. Gdy robi się gorąco lub ćwiczymy, ciało się poci – to właśnie woda pomaga utrzymać właściwą temperaturę i chroni nas przed przegrzaniem.

Brak odpowiedniego nawodnienia może prowadzić do przegrzania organizmu, a w skrajnych przypadkach – do udaru cieplnego.

Wspiera metabolizm i trawienie

Woda:

- uczestniczy w trawieniu pokarmów,
- pomaga w przyswajaniu składników odżywczych,
- wspiera prawidłową pracę jelit,
- zapobiega zaparciom.

Nawodniony organizm lepiej metabolizuje tłuszcze i efektywniej spala kalorie, dlatego odpowiednie nawodnienie jest **niezbędne w każdej diecie redukcyjnej**.

Pomaga usuwać toksyny z organizmu

Woda działa jak naturalny filtr – usuwa z organizmu zbędne produkty przemiany materii, mocznik, kwas moczowy i inne toksyny przez nerki, wątrobę i skórę.

Im lepiej jesteś nawodniony, tym sprawniej organizm oczyszcza się z tego, co mu niepotrzebne.

Poprawia wygląd skóry i samopoczucie

Skóra dobrze nawodniona jest:

- bardziej elastyczna,
- napięta,
- rozświetlona,
- mniej podatna na przedwczesne starzenie się.

Woda pomaga również w walce z cellulitem i obrzękami. Dodatkowo osoby regularnie pijące wodę często zauważają **lepszą nastrój, więcej energii i większą motywację do działania.**

Co się dzieje, gdy nie pijesz wystarczająco?

Już lekka odwodnienie może prowadzić do:

- zmęczenia i senności,
- bólów głowy i uczucia „ciężkiej głowy”,
- zawrotów i osłabienia,
- problemów z koncentracją,
- suchości w ustach i podrażnienia oczu,
- pogorszenia pracy układu krążenia i nerek.

W dłuższej perspektywie może to przyczynić się do rozwoju kamicy nerkowej, problemów skórnych i zaburzeń trawienia.

Dlatego warto wyrobić sobie **nawyk picia wody regularnie przez cały dzień** – najlepiej małymi łykami. Nie czekaj na uczucie pragnienia – to pierwszy sygnał, że organizm już jest lekko odwodniony.

ILE WODY PIĆ DZIENNIE?

Zapotrzebowanie na wodę – ile, kiedy i dla kogo?

Każdy z nas potrzebuje wody – ale **ilość, jakiej potrzebuje organizm, zależy od wielu czynników**: wieku, płci, masy ciała, aktywności fizycznej, temperatury otoczenia, a nawet spożywanego jedzenia.

Podstawowe zalecenia dziennego spożycia wody:

◆ Dorośli:

- kobiety: około 2 litry wody dziennie (8 szklanek / 4 butelki po 500 ml),
- mężczyźni: około 2,5 litra dziennie (10 szklanek / 5 butelek po 500 ml).

◆ Dzieci:

Zapotrzebowanie zależy od wieku – dzieci w wieku szkolnym powinny wypijać ok. 1,2–1,5 litra dziennie.

◆ Kobiety w ciąży i karmiące:

Zwiększone zapotrzebowanie – nawet do 2,5–3 litrów dziennie, ponieważ woda wspiera prawidłowy rozwój płodu i laktację.

Kiedy zapotrzebowanie na wodę rośnie?

- podczas **wysiłku fizycznego** – pocenie się zwiększa utratę płynów,
- w czasie **upałów i gorączki** – organizm szybciej się odwadnia,
- w trakcie **chorób**, np. grypy, biegunki czy infekcji układu moczowego,
- podczas **spożywania kawy, alkoholu lub dużej ilości soli** – mają działanie odwadniające,
- u osób pracujących w klimatyzowanych lub gorących pomieszczeniach.

 W takich sytuacjach należy pić nawet o 0,5–1 litr więcej niż zwykle.

Kiedy i jak pić wodę?

Ważne jest nie tylko *ile*, ale także *jak* pijesz wodę:

✔ **Małymi łykami**, regularnie przez cały dzień – to najlepszy sposób, by organizm faktycznie ją przyswoił.

✗ **Unikaj wypijania dużych ilości naraz**, bo większość zostanie szybko wydalona.

✔ **Zaczynij dzień od szklanki wody** – nawodnij organizm po nocy.

✔ **Pij przed posiłkiem**, aby wspomóc trawienie.

✔ **Noś ze sobą butelkę** – np. bidon 500 ml – i miej ją zawsze pod ręką: w pracy, na treningu, w podróży.

Jak sprawdzić, czy pijesz za mało?

Twój organizm daje jasne sygnały:

- rzadkie oddawanie moczu, ciemny kolor moczu,
- uczucie suchości w ustach,
- ból głowy i zmęczenie,
- brak energii, rozdrażnienie, problemy z koncentracją,
- spadek elastyczności skóry.

 Wskazówka praktyczna:

Jeśli nie masz ochoty na wodę – spróbuj **wody smakowej z dodatkiem owoców i ziół**. Dzięki butelce z wkładem łatwo przygotujesz ją samodzielnie, a przyjemny smak zwiększy Twoją motywację do picia.

JAKĄ WODĘ PIĆ?

Źródłana, mineralna, filtrowana – co wybrać i dla kogo?

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów wód, a wybór odpowiedniej często budzi pytania. Czy lepsza będzie mineralna, czy źródłana? Czy filtrowana woda z kranu jest bezpieczna? Odpowiedź zależy od Twoich potrzeb, stylu życia i zdrowia.

Woda źródłana – lekka i uniwersalna

- Pochodzi z naturalnych źródeł podziemnych, ale ma **niską zawartość minerałów** (poniżej 500 mg/l).
- Jest **łagodna w smaku** i dobrze przyswajalna.
- Idealna do **codziennego picia**, dla dzieci, kobiet w ciąży i osób z delikatnym układem pokarmowym.
- Można na jej bazie przygotowywać wodę smakową lub używać do gotowania.

 Dobry wybór, jeśli chcesz pić dużo wody w ciągu dnia i unikasz nadmiaru składników mineralnych.

Woda mineralna – dla aktywnych i potrzebujących wsparcia

- Zawiera **większą ilość składników mineralnych** – od 500 do nawet 2000 mg/l.
- Skład może obejmować m.in.: wapń, magnez, sód, jod, siarczany, wodorowęglany.
- Woda mineralna dzieli się na:
 - **niskozmineralizowaną** (do 500 mg/l),
 - **średniozmineralizowaną** (500–1500 mg/l),
 - **wysokozmineralizowaną** (powyżej 1500 mg/l).

 Średniozmineralizowana jest **najlepszym wyborem na co dzień**, bo wspiera organizm bez ryzyka nadmiaru minerałów.

 Wysokozmineralizowana może być pomocna przy zwiększonym wysiłku fizycznym, niedoborach (np. magnezu) lub w czasie upałów.

 Osoby z chorobami nerek lub nadciśnieniem powinny unikać wód z dużą zawartością sodu.

Woda z kranu – filtrowana

- W wielu miejscach woda z kranu jest **zdatna do picia** bez przegotowania.
- Można ją dodatkowo przefiltrować (dzbanki filtrujące, systemy podzlewowe, filtry w butelkach), by poprawić smak i usunąć chlor, metale ciężkie czy drobne zanieczyszczenia.

 To rozwiązanie **ekologiczne** i **ekonomiczne** – zmniejsza ilość plastikowych butelek.

 Sprawdza się idealnie w bidonie do pracy, szkoły i na trening. lub naciśnięciem powinny unikać wód z dużą zawartością sodu.

Woda gazowana – pić czy nie?

- Zawiera dwutlenek węgla, który może poprawiać smak i orzeźwiać.
- Nie ma wpływu na nawodnienie, ale może powodować uczucie pełności, wzdęcia i odbijanie.
- Niewskazana dla osób z wrażliwym układem pokarmowym (reflaks, wrzody, wzdęcia).

 Dla większości osób woda gazowana jest bezpieczna, ale **najlepiej nie pić jej w dużych ilościach**.

5. Woda smakowa gotowa – uważaj!

W sklepach znajdziesz gotowe „wody smakowe”, ale wiele z nich zawiera:

- cukier lub syrop glukozowo-fruktozowy,
- sztuczne aromaty i konserwanty
- barwniki i słodzik.

 Te produkty **nie zastępują naturalnej wody** i mogą prowadzić do nadmiernego spożycia kalorii oraz zaburzenia naturalnego odczuwania pragnienia.

 Dużo lepszym wyborem są **domowe wody smakowe**, które możesz przygotować w swoim bidonie z wkładem – bez cukru, konserwantów i z prawdziwych owoców.



NAWODNIENIE TO NAWYK

Jak zadbać o regularne picie wody i nie zapominać o niej w ciągu dnia.

Wiedza o tym, jak ważna jest woda, to dopiero pierwszy krok. Kluczowe jest wyrobienie nawyku – takiego, który stanie się naturalną częścią Twojego dnia, jak mycie zębów czy zakładanie butów.



Dlaczego regularność jest tak ważna?

Organizm **nie magazynuje wody na zapas**, dlatego potrzebuje stałego dostarczania płynów. Picie rzadko, ale w dużych ilościach, nie jest skuteczne – woda szybko przechodzi przez organizm i nie zostaje w tkankach.

Dlatego:

- **pij małymi łykami, ale często** – najlepiej co 30–60 minut,
- **nie czekaj na pragnienie** – to już sygnał lekkiego odwodnienia,
- **zaczynij dzień od szklanki wody**, jeszcze przed śniadaniem,
- **kończ dzień wodą**, szczególnie jeśli pijesz kawę lub alkohol w ciągu dnia.



Proste sposoby na wyrobienie nawyku picia wody:

1. **Miej wodę zawsze przy sobie** – używaj bidonu o pojemności 500 ml i noś go w torbie, plecaku, na biurku.
2. **Ustal cel dzienny** – np. 4 butelki po 500 ml = 2 litry..
3. **Pij wodę przed posiłkiem** – ułatwia trawienie i przypomina o nawyku.
4. **Zamień każdą kawę lub herbatę na dodatkową szklankę wody.**

WODY SMAKOWE – ZRÓB TO SAM!

Naturalny sposób na urozmaicenie picia wody bez cukru i sztucznych dodatków.

Picie czystej wody może być nudne? Już nie! Dzięki butelce z wkładem na owoce możesz w prosty i szybki sposób przygotować pyszną, zdrową **wodę smakową**, która orzeźwia i zachęca do regularnego nawadniania.

To doskonała alternatywa dla słodzonych napojów i gotowych „wód smakowych” ze sklepu, które często zawierają cukier, słodziki i konserwanty.

Jak przygotować wodę smakową?

Wystarczą świeże składniki, woda i 2 minuty wolnego czasu:

1. **Umyj dokładnie składniki** – owoce, warzywa i zioła.
2. **Pokrój je na mniejsze kawałki** – plasterki, kostkę lub paski.
3. **Włóż do specjalnego wkładu w butelce** – pozwala na swobodne przenikanie smaku bez drobinek w wodzie.
4. **Zalej wodą – najlepiej chłodną lub filtrowaną.**
5. **Odstaw na 10–30 minut**, by smaki się uwolniły. Możesz też włożyć butelkę do lodówki.
6. **Dodaj kostki lodu**, jeśli chcesz uzyskać napój wyjątkowo orzeźwiający.

 W ciągu dnia możesz dolać wodę ponownie – składniki zwykle zachowują smak przez kilka godzin.

Wskazówki praktyczne

- Używaj **świeżych, dojrzałych składników**, najlepiej ekologicznych.
- Nie dodawaj cukru – owoce same w sobie mają naturalną słodycz.
- **Nie używaj owoców przejrzałych lub z uszkodzoną skórką.**
- Wodę smakową przechowuj w lodówce i spożyj tego samego dnia.
- **Myj dokładnie butelkę i wkład po każdym użyciu**, najlepiej ciepłą wodą z dodatkiem łagodnego detergentu.

Pomysły na domowe wody smakowe

Truskawka + mięta

Lekka, owocowa i wakacyjna. Mięta działa chłodząco i wspiera trawienie.

Cytryna + imbir

Detoks i odporność w jednej butelce. Idealna rano lub po ciężkim posiłku.

Pomarańcza + bazylia

Zaskakujące, ziołowo-cytrusowe połączenie. Świetna dla dorosłych.

Borówka + ogórek

Delikatna, gładka i oczyszczająca. Doskonała na stresujące dni.

Arbuza + limonka + mięta

Owocowe orzeźwienie na gorące lato. Arbuza dostarcza nawodnienia, limonka witaminy C.

Zielone jabłko + rozmaryn

Rześki smak i lekka goryczka. Pobudza rano i oczyszcza organizm.

Ananas + szalwia

Egzotyczna i lekko pikantna. Szalwia działa przeciwzapalnie i wspiera trawienie.

Brzoskwinia + lawenda

Uspokajające połączenie – idealne na wieczór. Naturalny relaks.

Ogórek + cytryna + mięta

To klasyczna „spa water” – działa oczyszczająco i nawilżająco.

Winogrona + limonka + mięta

Naturalna słodycz + kwaskowata świeżość = napój idealny.