كيف تبقي جسمك مرطبا خلال أيام الصيف؟

فصل الصيف يعني قضاء بعض الوقت في الخارج، التمرغ تحت أشعة الشمس، وقضاء بعض الوقت بالقرب من حمام السباحة. الحفاظ على جسم مرطب يسمح لك أن تكون قادر على التمتع بصيف مليء بالنشاطات المرحة.

اشرب الماء:

تتكون ٧٥٪ من أجسادنا من المياه. نحن بحاجة إلى مياه للعيش. لذلك، اشرب! المياه المعبأة في زجاجات والمياه التي تمت تصفيتها سوف تجدي نفعا. أحد القواعد الأساسية هو شرب ثمانية أكواب (٢ لتر) من الماء يوميا.

اشرب ماء جوز الهند:

ماء جوز الهند لذيذ ومليء بالشوارد، لذلك انه بديلا ممتازا للمياه في الأيام الحارة. إذا كنت قد تتعرق أو تمارس الرياضة، فإن تجديد مخزون الجسم الكهربائي هو وسيلة رائعة للبقاء رطبا. ابحث عن أصناف غير محلاة، حيث أن السكر يعيق عملية الترطيب.

اشرب عصير الفواكه المخفف:

إذا شرب الماء أمر ممل جدا بالنسبة لك، يمكنك التمتع بعصير الفواكه المخفف. اختار خيارات عصير طبيعية ١٠٠٪ دون إضافة السكر، مثل عصير التفاح أو عصير التوت البري، ثم أضف الماء إليه. ارتفاع نسبة المياه في العصير يزيد من قوة الترطيب وصحة المشروب.

تجنب كوكتيل الفاكهة وكوكتيل عصير التوت البري، فهذه تميل إلى أن تحتوي على السكر المضاف.

تجنب العصائر مع المحليات الاصطناعية المضافة (مثل السكرالوز أو الأسبارتام). إنها غير مناسبة لترطيب الجسم.

أضف شريحة من الفاكهة إلى الماء:

أضف نكهة إلى كوب الماء الخاص بك عن طريق إضافة القليل من

الفاكهة. شرائح من الليمون أو الجير هي الخيارات الكلاسيكية التي يمكن أن تنعش أكثر كوب الماء الخاص بك. يمكنك أيضا أن تضع شرائح من الخيار، البرتقال، أو الجريب فروت. شريحة بسيطة من الفاكهة يمكن أن تحسن طعم المياه، وحتى قد تضيف القليل من الفيتامين سي إلى مشروبك.