3 طرق لشرب المزيد من المياه

تنصح الدراسات بشرب ما لا يقل عن ليترين ماء في اليوم. فهل انت تلتزم بهذه الكوتا؟ قد يرد الكثيرين ب"كلا"، وذلك لأن شرب هذه الكمية من الماء في يوم واحد ليست بالمهمّة السهلة. ولكن هناك بعض الطرق التي يمكنك تطبيقها لشرب كمية أكبر من الماء، اخترنا لك ثلاث منها!

- **أضف نكهة الى الماء**

لا بد من أنك صادفت صوراً على مواقع التواصل الإجتماعي لعبواة من المياه داخلها أنواع شتّى من الفواكهة. إذ أن هذه طريقة جيدة لتنظف الجسم من السموم تعرف بالديتوكس. ولكن يمكنك استخدامها لحث نفسك على شرب كمية أكبر من المياه. ليس من الضروري أن تضع كل ما تجده من الفواكهة او الخضار داخل زجاجة المياه، بل يكفي ان تختار نوعين تراهما مناسبين مع بعضهما. إختر الليمون والنعنع أو الخيار إذا كنت تحب النكهات الحادة، والفراولة او البطيخ إذا كنت تفضل تلك الحلوة. ليس عليك ان تغير الفواكهة كلما شربت الكمية الموجودة داخل العبوة، بل أضف مياهً جديدة اليها.

- **استعن بتلفونك**

كلا لا تضعه بالماه! بل يمكنك أن تستعن من النبه، لضبطه على الأوقات التي تريد ان تتذكر شرب الماء فيها. استفد أيضاً من التطبيقات المتوفرة على المتاجر الالكترونية، التي تذكرك بشرب الماء بين الحين والأخر. تحدد لك معظمها، الكمية التي تناولتها حتى الآن وتلك المتبقيّة لديك لتناولها. يمكنك أن تتسابق مع أحد أصدقاءك للمزيد من الحماس.

- **استخدم أفضل الأدوات**

إذا استخدمت القشّة التي تشرب فيها المشروبات الغازية لشرب الماء، فسيحفزك ذلك على شرب كميّة أكبر كل مرّة حملت زجاجتك. كما يمكنك ان تشتري لنفسك زجاجة جديدة، جميلة اللون او التصميم، بحيث ستريد إستخدامه أكثر. يمكنك أن تشتري زجاجة كل ما بدأت تمل من السابقة، ولكن من الأفضل ان تقوم بالقليل من الجهد بنفسك أيضاً، وإلا سيمتلئ بيتك بزجاجات المياه الجميلة والفارغة!