

Su içerek nasýl zayıflanýr ?

Pazartesi, 29 Ekim 2007

Ýpte size suyun ne kadar önemli ve kilo vermede ne derece etkili olduğunu kanıtlayan bazı temel bilgiler..

Hemen

hemen hepimiz suyun ne kadar faydalý olduğunu biliriz. Her diyetle 1,5-2 litre su önerilmektedir ancak nedense bu kurala uyanýmýz son derece azdır. Ýpte size suyun ne kadar önemli ve kilo vermede ne derece etkili olduğunu kanıtlayan bazı temel bilgiler;

Birçok

kişi sinirli ya da üzgün olduklarında ilk ip olarak buzdolabına yönelir. Çünkü bu zamanlarda vücutta salgılanan endorfin hormonu iptah

açar ve bizi yemeye yönlendirir. Oysa bu durumda yapýlacak en yararlý þey su içmektir. Çünkü su, endorfin hormonu salýnýmýný bloke ederek gereksiz yemek yemeyi engeller.

Su, kaslarýn dengesini sađlayarak kasýlma anýndaki dođal fonksiyonlarýný düzenlemeye yardımcı olur.

Vücudun zararlý maddelerden arýnmasýný sađlar.

Kabýzlyđý önler. Yeterli su alýnmadýđý zaman beden ihtiyacı olan suyu bađýrsaklardan çektiđi için kabýzlyk olupur.

Yemeklerden önce içilen su tokluk hissi verir.

Cildi güzelleştirir, kurumayı ve deri sarkmalarýný önler.

Yađlarýn

vücutta depolanmasýný önler. Karaciđerin bađlýca görevlerinden biri de depolanmýþ yađları enerjiye çevirip, yakmaktır. Ancak böbrekler yeterli su alamazsa karaciđer iyi çalıþmaz ve yađlar bedende depolanır.

Vücudumuz

yeterince su alamazsa bunu bir tehlike gibi algýlayıp suyu saklamaya baþlar. Bu da vücutta su toplanmasýna özellikle el ve ayaklarda ödem olupumuna neden olur. Bu yüzdendir ki kiþinin gün içinde yeterli miktarda su içmesi çok önemlidir.

Not: Susamak, vücudumuzdaki

sývı miktarýnýn azaldýđına iparet eder. Günde 0.7 litre maden suyu içerseniz, günlük sývı miktarýnýzın yarýsýný karþýlamýþ olursunuz. Eđer günde 1 saat spor yapıyorsanız, bu miktarý 1 litre arttırmanız gerekir. Genelde insanın 8 bardak (2 litre) suya ihtiyacı vardır. Ancak kilolu kiþilerin metabolizmalarýný hızlandırmaları için daha fazla su tüketmeleri gerekir. Uzmanlar bunu fazladan her 12 kilo için 1 bardak su olarak ifade etmektedir.