

La importancia del agua

EL POR QUÉ DE ESOS 8 VASOS DE AGUA

Durante muchos años los expertos en belleza nos han aconsejado que tomemos ocho vasos de agua al día. Nos decían que era buena para todo el organismo, pero no explicaban las razones de por qué debemos ingerir tanta agua. Un beneficio importante es que el agua es un elemento clave contra el sobrepeso. Aunque parezca increíble el agua no sólo nos puede ayudar a perder peso, sino a mantener el peso ideal una vez que lo hayamos alcanzado.

¿Cómo es Posible?

En primer lugar el agua suprime el apetito y ayuda al cuerpo a metabolizar la grasa acumulada. Los estudios recientes nos demuestran que al ingerir menos agua los depósitos de grasa aumentan, mientras que al beber más agua, aquellos se reducen. Esto sucede porque los Riñones no pueden funcionar debidamente sin suficiente agua. Cuando no trabajan con eficiencia, parte de su tarea pasa al hígado. Una de las funciones principales del hígado es metabolizar la grasa y convertirla en energía que el cuerpo puede usar fácilmente, pero si el hígado tiene que hacer parte del trabajo de los riñones no puede hacer su propio trabajo con eficacia. Como resultado metaboliza menos grasa.

¿Cómo combatir la retención de líquidos?

¡Bebiendo suficiente agua!

Cuando el organismo recibe poca agua interpreta esa señal como una amenaza contra su supervivencia y trata de retener hasta la última gota. Los diuréticos sólo ofrecen una solución temporal porque al obligar al cuerpo a expulsar el agua retenida, también lo hace sentirse amenazado, cosa que lo insta a reponer toda el agua perdida lo antes posible. La mejor forma de solucionar el problema es dándole al cuerpo mucha agua. Solo así eliminará el agua retenida, si usted padece de este mal tal vez el culpable sea el exceso de sal en su dieta. El cuerpo solo tolera cierta cantidad de sodio. ¿Cómo deshacerse del sodio extra? Bebiendo más agua, al pasar por los riñones se llevará consigo el exceso de sal.

Otra función importante de ese líquido milagroso es que ayuda al cuerpo a eliminar toxinas. Cuando uno esta perdiendo peso, el organismo tiene que deshacerse de toda esa grasa metabolizada; el agua interpreta un papel clave en ese proceso.

¿Cuánta agua es suficiente?

Una persona tamaño y peso normal necesita 8 vasos al día. Si la persona es gruesa, calcule un vaso grande por cada 8 kilos (17 libras) extra. Las personas que hacen mucho ejercicio también necesitan uno o dos vasos más al día, así como las que viven en un clima seco y caliente.

El organismo asimila el agua fría con más facilidad que el agua a temperatura ambiental. Para que el cuerpo o dieta utilice el agua lo más eficientemente posible, le sugerimos que la ingiera de la siguiente manera: Mañana, 1 litro consumido a lo largo de un periodo de 30 minutos. Tarde, 1 litro consumido a lo largo de un periodo de 30 minutos. Noche, 1 litro, consumido a lo largo de 60 minutos, no cenar hasta media hora después.

¿Qué sucede si uno deja de tomar suficiente agua?

Los fluidos corporales perderán el equilibrio que habían logrado, comenzaremos a retener agua (aumenta de peso) ¿Qué hacer?

¡ Beber Mucha Agua !