

7 tác động của nước khi giảm cân

Tác Giả: Minh Anh (Theo AWT)

Thứ Bảy, 05 Tháng 9 Năm 2009 15:26

(Dân trí) - Bạn đang thắc mắc khi nào thì giảm cân nhờ nước sẽ nó có ảnh hưởng gì? Một nghiên cứu mới đã chỉ ra rằng những người ăn kiêng đã không uống đủ nước mỗi ngày nên họ chỉ giảm được cân theo ý muốn và đây là những tác động của nước đem lại cho bạn.



1. Nước khiến bạn thèm ăn

Uống nhiều nước sẽ khiến ít có cảm giác đói bụng, tức là bạn chỉ cần uống nước là đủ.

2. Nước giúp giảm cholesterol

Nước tác động mạnh mẽ lên cholesterol và sẽ làm giảm mức độ cholesterol trong cơ thể. Điều này sẽ giúp giảm nhanh chóng.

Tác Giả: Minh Anh (Theo AWT)
Thứ Bảy, 05 Tháng 9 Năm 2009 15:26

Nếu u các c^o b^o m^ot n^oc, c^o th^o nh^o m^ot s^oc s^ong và đ^o c^ong c^oa da th^ot... cho dù b^on ch^om ch^o luy^on t^op th^o d^oc đ^on đ^ou. U^ong nhi^ou n^oc s^o giúp làn da m^on m^ong và s^on ch^oc h^on.

Hệ thống tiêu hoá đòi hỏi cần có nhu cầu năng lượng để làm việc có hiệu quả và nhu cầu của thể thực vật sẽ thay đổi theo mùa và béo phì.

Nếu tiêu hoá có vấn đề hãy tham vấn người mẹ và lý nhân. Nó sẽ “thúc đẩy” quá trình tiêu hoá đang bị ngưng trệ.

Gan có nhiệm vụ trao đổi chất béo và nó cần được cung cấp nước để duy trì thì mới thực hiện tốt nhiệm vụ của mình. Nếu thiếu nước sẽ làm “tắc nghẽn” nhiệm vụ chất béo trong cơ thể.

Nếu không uống đủ nước, cơ thể sẽ giảm nước lọc duy trì hoạt động. Việc giảm nước này có thể sẽ ảnh hưởng vào cân nặng và trông bạn như có vẻ như béo hơn.

2 / 3

7 tác động của nước khi giảm cân

Tác Giả: Minh Anh (Theo AWT)

Thứ Bảy, 05 Tháng 9 Năm 2009 15:26

Sức khỏe tốt là rất quan trọng nhất là khi thực hiện chế độ giảm cân. Và không có gì tốt hơn việc uống nước cả. Nước giúp thải độc tố, làm “sạch” những chất độc hại ra khỏi cơ thể, giúp bạn cảm thấy khỏe mạnh, sáng khoái hơn. Đó là yếu tố cần thiết để cơ thể có thể phục hồi lại sức khỏe bình thường có.

Các chuyên gia khuyên rằng nên uống khoảng 2.200ml nước mỗi ngày để với phụ nữ có lợi sáng ít hơn đáng kể. Uống khoảng 9 cốc nước mỗi ngày có thể và hãy yên tâm rằng nước cũng giúp bạn giảm cân dễ dàng.