



onneliknaine.ee

## Vesi versus kaalulangetus

Vee vajalikkusest



Vee tarbimine on hädavajalik meie keha jaoks, sest see osaleb paljudes protsessides nagu vereringe, kehatemperatuuri reguleerimine, jääkainete eemaldamine ja detoksikatsioon. Lisaks on “määrdeaineks” liigestele ning kaitseb aju ja tundlikke kudesid.

Vesi aitab parandada füüsilist sooritust, naha seisukorda ja vererõhku. Vesi võib aidata ennetada ja leevendada peavalusid ja kõhukinnisust. Lisaks on vesi suurepärase nullkaloriline jook janu kustutamiseks ja keha taashüdrateerimiseks.

Seega on soovitatav juua iga päev piisavalt puhast vett (umbes 2–3 liitrit), et hoida oma keha tervena ja hästi toimivana.

*Vee päevane soovitatav kogus sõltub mitmest tegurist, nagu vanus, sugu, kehakaal, aktiivsus ja kliima.*

Soovituslik on täiskasvanutel tarbida kogu veallikatest päevas meestel 3,7 liitrit ja naistel 2,7 liitrit. Vee tarbimise vajadus võib olla suurem intensiivselt treenides, higistades palju või elamisel kuumas või kuivas kliimas.

Parim viis oma hüdratsiooni taseme kontrollimiseks on jälgida oma uriini värvi ja kogust. Kui Sinu uriin on helekollane, siis oled tõenäoliselt piisavalt hüdreeritud. Kui uriin on tume või vähe, siis tuleb rohkem vett juua.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

*Oluline on juua vett eriti siis, kui tunned janu või kuivust suus.*

Kui me ei joo piisavalt vett, võib see põhjustada mitmeid probleeme, nagu eelpool mainitud tume ja tugevalt lõhnav uriin, aju kokku tõmbumine. Selle tõttu muutume me närviliseks ja meie energiatase langeb. Tekivad liigese- ja peavalud ning silmad muutuvad kuivaks. Vesi aitab ennetada ka mõningaid haigusi, näiteks neerukivid ja südameinfarkt.

Kuidas vesi aitab kaalu langetamisel?

Vesi aitab kaalust alla võtta mitmel viisil.

Vesi surub alla isu, stimuleerib ainevahetust, vähendab üldist vedelike kalorite tarbimist, aitab treeningu ajal, aitab kehal eemaldada jääkaineid ja olla vajalik rasva põletamiseks.

Vesi aitab meid ka pideva näljatunde korral, sest väga tihti aetakse näljatunne ja dehüdratsioon segamini. Mõnikord on vaja lihtsalt vett juua, sest keha tegelikult ei tahagi süüa.

Lisaks võib vee joomine enne sööki vähendada söödud kalorite hulka ja suurendada täiskõhutunnet. Külma vee joomine võib veelgi suurendada vee kaloripõletuslikke eeliseid, sest keha kulutab energiat ehk kaloreid vee soojendamiseks kehatemperatuurini.

*Vesi parandab motivatsiooni ja vähendab stressi.*

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

## Parim aeg juua vett



- Peale ärkamist – aktiveerib sisemised organid
- Peale füüsilist koormust – taastab südamerütmi
- 30 min enne sööki – aitab seedimisel
- Enne vanni – aitab alandada vererõhku
- Enne magama minekut – täiendab vedeliku kadu
- Kui tunned väsimust – laeb sinu süsteemi

*Vee joomine ei tähenda, et peab jooma ainult vett. Vesi võib tulla ka teistest jookidest, nagu tee, kohv, piim ja mahlad, maitseveed ja smuutid, samuti toitudest, eriti puu- ja köögiviljad.*

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu