اشربوا الماء بطريقة ذكية لخسران الوزن

يعتبر الماء من أبرز العناصر المكونة لأيّ نظام غذائي صحي يساعد على خسارة الوزن. ولهذا يمكن اتباع حمية يطلق عليها اسم «رجيم الماء».

ولتطبيقها يجب شرب الماء في الصباح وقبل موعد الفطور كبديل للقهوة والشاي أو البسكويت.

وكذلك من المهم تناول الماء في الفترة الفاصلة بين الوجبات وقبلها مباشرة وفي منتصفها وبعدها. فهذا يعزز عملية الهضم ويساعد على خسارة الوزن.

ولكن من الأفضل عدم تناول المشروبات الغازية أو العصائر الغنية بالسعرات الحرارية.

ومن الخطأ أن تضاف إلى الأطباق كمية كبيرة من الملح حيث يمكن استبداله بالأعشاب العطرية والبهارات.

ويجب أيضاً تناول الخضار والفواكه وخصوصاً تلك الغنية بالماء مثل البطيخ والأناناس والتفاح والخيار والفريز.