**Пить или не пить? Пять аргументов в пользу воды**

Чтобы оставаться здоровым, достаточно в течение рабочего времени пить воду. Вода поможет:

1. Восполнить потребность в жидкости.Днем жидкость усваивается наиболее интенсивно.

2. Сконцентрироваться. Вода улучшает работу мозга.

3. Предотвратить переедание.Когда вас тянет перекусить – просто выпейте воды.

4. Позаботиться о суставах.Вода же является главным компонентом при выработке смазки, обеспечивающей нормальную работу суставов.

5. Повысить иммунитета.Чистая водана самом деле укрепляет иммунитет и усиливает сопротивляемость заболеваниям.

**Признаки недостатка воды в организме**

* жажда, сухость во рту;
* головные боли, головокружения;
* вялость, утомляемость, раздражительность;
* темный цвет мочи;
* боли в суставах;
* повышение артериального давления;
* сухость, шелушение кожи;
* склонность к запорам.

**Как заставить себя пить воду**

1. Носите с собой бутылку с водой.
2. Пейте воду понемногу, постепенно увеличивая количество воды.
3. Начинайте утро со стакана чистой воды натощак.

<https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/vse-o-pravilnom-pitanii/skolko-vody-nuzhno-pit-v-den/>