نصائح لشرب المزيد من الماء يومياً

شرب كميات كافية من الماء أمر من المفترض أن يكون سهلاً، لكن على أرض الواقع تجد أن 3 من كل 4 أشخاص لديهم جفاف مزمن. ويُعتبر الجفاف شائعاً بشكل أكبر بين كبار السن، لأنّ الإحساس بالعطش يقل مع تقدمنا في السن.

يُمكن أن تُساعدك النصائح الآتية على شرب كمية كافية من الماء:

- احمل زجاجة الماء معك طوال الوقت، فهذا يشجعك على تناول كمية أكبر من الماء.

- جرب إضافة شرائح من الليمون والفواكه إلى الماء.

- تجنب المشروبات الغازية والعصائر الجاهزة؛ لأنّها تحتوي على كمية كبيرة من السكر والسعرات الحرارية.

- قلل من تناول المنبهات مثل القهوة والشاي قدر المستطاع؛ لأن الكافيين قد يُسبب الجفاف.

- اضبط منبهاً أو استعن بالتطبيقات الذكية التي تذكرك بشرب كوب من الماء كلّ ساعة.

- تناول المشروبات الرياضية إذا كنت تمارس الرياضة لساعات طويلة؛ لأنّها تساعد على تعويض الأملاح والمعادن التي يفقدها جسمك أثناء التمرين.

- إذا كنت لا تحب تناول الماء، جرب تناول سوائل أخرى، مثل الشوربات، والشاي والحليب.