

# JAK ZACZĄĆ PIĆ WODĘ?



MGR PAULA JAMRÓZ  
DIETETYK KLINICZNY  
AUTORKA BLOGA  
[DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL](http://DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL)

AUTORKA E-BOOKÓW  
FIT KOKTAJLE NA KAŻDY DZIEŃ  
I ZDROWE ŚNIADANIA

## Sposoby na wodę:

- miej ją zawsze w zasięgu wzroku, dzięki temu sięgniesz po nią odruchowo. Dlatego koniecznie nałóż sobie do szklanki i postaw przed sobą,
- wybieraj wysokie szklanki, badania pokazują, że z wysokich szklanek wypijamy więcej napoi
- ustaw sobie alarm lub aplikacje przypominającą o wypiciu wody,
- próbuj różnych wód, na pewno znajdziesz taką jaką Tobie posmakuje, jeśli nie masz problemów ze wzdęciami spokojnie możesz pic wody gazowane :)
- pij małymi łyчками, a nie szklankę na raz,
- zmniejsz ilość kawy, herbaty, soków i słodkich napoi, często nie pijemy wody, bo... pijemy inne płyny,
- Świetnym trikiem jest, aby do każdego tyku kawy lub herbaty wypić łyk wody! :)
- dodaj dodatki i baw się jej smakiem! Przetestuj moje propozycje wód smakowych i zacznij pić wodę, Twoje ciało Ci za to podziękuje!

## Pomysły na wody smakowe

### WODA CYTRYNOWO MIĘTOWA/BAZYLIOWA

- 4 cytryny,
- 1,5 szklanki liści bazylii lub mięty,
- 6-8 szklanek wody,
- 6-8 szklanek lodu.

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Plastry cytryny włóż do dzbanka. Liście mięty lub bazylii rozetrzyj w dłoniach, aby wydobyć z nich więcej smaku, dodaj do dzbanka i zalej wodą.
2. Wstaw do lodówki na 1-8 godzin.

### WODA CYTRUSOWO-OGÓRKOWA

- 1 duża cytryna,
- 1 duża limonka,
- 1 duża pomarańcza,
- 1 duży ogórek.



#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wszystkie cytrusy i ogórka pokrój w plasterki i zalej 2 litrami wody.
2. Włóż do lodówki na 2 godziny.





# SPOSOBY NA WODĘ!



PORADNIA DIETETYCZNA  
**dietetycznie**  
*zakrecona*



## Pomysły na wody smakowe

### WODA ARBUZOWO-BAZYLIOWA

- 2 szklanki arbuza pokrojonego w kostkę bez pestek,
- 10 listków bazylii,
- 1 litry wody.

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Arbuza i bazylię włóż do dzbanka, zalej wodą i włóż do lodówki na 2 godziny.

### WODA CYTRYNOWO-LIMONKOWO-POMARAŃCZOWA

- 1 duża cytryna,
- 1 duża limonka,
- 1 duża pomarańcza,
- 1/4 szklanki liści kolendry (opcjonalnie),
- 2 litry wody.

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Dodaj plastry cytrusów i liście kolendry do dużego dzbanka i wypełnij dwoma litrami wody.
2. Włóż do lodówki na 2 godziny i podawaj z lodem.

### WODA MELONOWO-LIMONKOWA

- 2-3 plastry melona miodego,
- 1 pokrojona limonka,
- 4 gałązki mięty,
- 2 litry wody.

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Do dzbanka dodaj kawałki melona, plastry limonki i gałązki mięty.
2. Wlej wodę i włóż do lodówki na 2-4 godziny.

### WODA Z CYTRYNĄ I IMBIREM

- 2 cytryny,
- 6 cm imbiru,
- 1 litr wody

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Zetrzyj imbir, wyciśnij 2 cytryny i zalej wodą.

