

# در این ۹ زمان آب بنوشید



**۳۰ دقیقه قبل از غذا:** برای افزایش احساس سیری تسریع چربی سوزی و کمک به کاهش وزن



**قبل و حین قاعدگی:** برای کاهش ناراحتی‌های قبل از قاعدگی، نفخ، سردرد و درد لگن



**وقتی فکر می‌کنید گرسنه هستید:** به دلیل تشخیص یکسان گرسنگی و تشنگی توسط مغز



**هنگامی که بیمار هستید:** به دلیل کم‌آب شدن بدن با اسهال، استفراغ و تب



**هرگاه احساس خستگی کردید:** به دلیل تأثیر کم‌آبی بر هماهنگی، حافظه، توجه و استقامت



**هر وقت عرق کردید؛ چه به دلیل گرما چه سونا و جکوزی:** برای جبران مایعات ازدست‌رفته به دلیل تعریق



**وقتی سردرد دارید:** به دلیل تحریک و تشدید میگرن با کم‌آبی



**قبل، حین و بعد از ورزش:** برای جایگزینی مایعات ازدست‌داده شده



**وقتی از خواب بیدار می‌شوید:** برای سیراب کردن بدن بعد از مدتی طولانی



مطب  
آنلاین



چقدر خسته و گرسنه ام!...