

### **Сколько нужно пить?**

Это индивидуально. Считается, что, если в течение часа вы выпили литр воды, это точно приведет к отекам. Поэтому пить воду надо небольшими порциями. Говоря о здоровом суточном потреблении жидкости, вместе с тем же супом, называют норму в 1,5–2 л. Хотя в жарких регионах воды организму требуется, конечно, больше.

Существуют такие заболевания, при которых в день больше литра жидкости потреблять нельзя, – сердечно-сосудистая недостаточность, заболевания почек, некоторые виды артериальной гипертензии и другие. В этом случае жидкость необходимо ограничить. Иными словами, все должно быть разумно.