

Remédio Caseiro

9 benefícios para saúde de se beber água regularmente



www.remediocaseiro.blog.br



Água foto criado por rawpixel.com - br.freepik.com

9 benefícios para saúde de se beber água regularmente

Todos nós sabemos que água é essencial para vida, mas nem todos sabem quais são os **benefícios para saúde de se beber água regularmente**.

Uma coisa que não prestamos atenção é que a nossa ingestão diária de água não vem somente de bebidas. Os alimentos também contribuem, mesmo que em pequena parte para nossa ingestão diária de água.

Conheça agora **9 benefícios para saúde de se beber água regularmente**:

1. Ajuda na prevenção da constipação

Beber água regularmente faz com que os movimentos intestinais sempre tenham água o suficiente para digestão.

O consumo regular de fibras também é altamente indicado para evitar constipação.

2. Faz sua pele brilhar

Uma pele saudável e bonita começa antes de tudo como uma pele hidratada e **beber água regularmente** pode estimular a produção de colágeno, mas a água por si só não tem efeito anti-envelhecimento.

Já o contrário pode ocorrer, quando o consumo de água não é o suficiente para hidratar o corpo, sua pele pode ficar com um aspecto envelhecido e até mesmo pode começar a descamar em casos mais extremos de desidratação.

3. Beneficia a digestão

Uma coisa que sempre ouvimos é que beber água antes ou depois da refeição prejudica a digestão, mas é justamente o contrário [especialistas](#) confirmaram que beber água antes ou depois ajudam seu organismo a quebrar os alimentos mais facilmente beneficiando sua digestão

4. Ajuda a perder peso

Um artigo publicado no site [onlinelibrary](#) revela que o ato de beber água está associado com a perda de peso em mulheres que fazem dieta com excesso de peso independente da dieta e atividade físicas que elas exercem.

5. Sensação de saciedade

A má alimentação pode estar diretamente relacionada à falta de saciedade e **beber água regularmente** elimina a falta de saciedade evitando assim aquela sensação de fome constante.

6. Regula a temperatura do corpo

Seu corpo perde água durante a sudorese em troca de um nível estável da temperatura, e repor essa água é fundamental para que sua temperatura não suba evitando assim a perda de eletrólitos e plasma que a desidratação acarreta.

7. Melhora a circulação sanguínea

Manter a ingestão diária de água melhora a circulação sanguínea e impacta positivamente a sua saúde de um modo geral pois a água transporta nutrientes e oxigênio para todo o corpo. Além disso, o consumo de água regularmente promoverá um ganho de energia muscular e diminuirá a sensação de cansaço extremo.

8. Ajuda a evitar doenças

Manter-se hidratado ajuda a evitar doenças como: Pedra nos rins, prisão de ventre, problemas nas articulações, infecção do trato urinário e entre outras.

9. Ajuda manter a pressão sob controle

Beber água regularmente tem um ação diurética no corpo, o que a torna um ótimo [remédio caseiro para baixar pressão alta e mantê-la sob controle](#)

Bônus! Quando devemos aumentar o consumo de água

- Climas mais quentes
- Quando temos diarreia ou vômito
- Quando praticando exercícios físicos
- Quando estamos com febre

Conclusão

Agora você já sabe que **beber água regularmente** e manter sua taxa de ingestão diária só traz benefícios para saúde e para o corpo.

E você consegue se manter hidratado(a) o dia todo?

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.