

ดื่มน้ำอย่างไร ให้เพียงพอ และดีต่อร่างกาย



บทนำ

หลายคนอาจมองว่าน้ำเป็นสิ่งธรรมดาที่เราดื่มทุกวันอยู่แล้ว แต่รู้หรือไม่ว่า “น้ำ” คือหัวใจสำคัญของร่างกายที่ไม่ควรมองข้ามเลยแม้แต่น้อย ร่างกายของเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบมากกว่า 60% และน้ำยังมีบทบาทสำคัญในการทำงานของทุกระบบในร่างกาย ตั้งแต่การควบคุมอุณหภูมิ การย่อยอาหาร ไปจนถึงการขับของเสีย

แต่ถึงแม้จะรู้อย่างนั้น หลายคนก็ยังดื่มน้ำไม่เพียงพอ หรือดื่มผิดวิธีโดยไม่รู้ตัว ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว เช่น อ่อนเพลีย ผิวแห้ง ท้องผูก ไปจนถึงภาวะขาดน้ำ

อีบุ๊กเล่มนี้จะพาคุณไปเข้าใจว่า

- ควรดื่มน้ำเท่าไรในแต่ละวัน
- ดื่มน้ำเวลาไหนดีที่สุด

- สัญญาณเตือนว่าเราขาดน้ำ

และเคล็ดลับง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณดื่มน้ำได้มากขึ้น
ขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

ไม่ว่าคุณจะเป็นคนไม่ชอบดื่มน้ำ หรือดื่มแต่ยังไม่
แน่ใจว่าพอหรือไม่ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจเรื่อง
“น้ำ” ได้ชัดเจนขึ้น พร้อมนำไปใช้ในชีวิตจริงเพื่อสุขภาพที่
ดีในระยะยาว

พร้อมหรือยังครับ? มาเริ่มต้นดูแลร่างกายด้วย “น้ำ”
อย่างถูกวิธีกันเถอะ!

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: ทำไมการดื่มน้ำจึงสำคัญ	4
บทที่ 2: ดื่มน้ำวันละเท่าไรจึงจะพอดี	9
บทที่ 3: ดื่มน้ำอย่างไรให้ได้ผลดีต่อสุขภาพ	13
บทที่ 4: น้ำแบบไหนควรดื่ม และควรหลีกเลี่ยง	18
บทที่ 5: เทคนิคง่าย ๆ เพื่อดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน	22
บทที่ 6: ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการดื่มน้ำ	27
บทที่ 7: คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการดื่มน้ำ	35
บทสรุปส่งท้าย	40