

Culligan.

Woda na etacie



Małe nawyki. Wielka różnica.
Dla ciała, umysłu i codziennej równowagi.



ENERGIA



KONCENTRACJA



RÓWNOWAGA



LEPSZE SAMOPOCZUCIE



ODWODNIENIE
KOSZTUJE WIĘCEJ,
NIŻ MYŚLISZ

PRAKTYCZNIE • ŚWIADOMIE • NA CO DZIEŃ

SPIS TREŚCI

06

Pułapka jednego procenta
- gdy mózg zaczyna zwalniać

10

Błędne koło stresu i nawodnienia

16

Dlaczego bezruch sabotuje
Twoje nawodnienie?

22

To nie tylko H₂O - dlaczego nawodnienie
zaczyna się także na talerzu

29

Ile powinno się pić?

36

Co jeszcze znajduje się w Twojej szklance?

42

Sen i nawodnienie - niedoceniany duet

47

Kobieca perspektywa - hormony,
zatrzymywanie wody i nawodnienie

52

Nawodnienie na autopilocie - jak wyrobić
nawyk, który naprawdę działa?

56

6 najpopularniejszych mitów o nawodnieniu

61

Zakończenie

OPIEKA MERYTORYCZNA



Anna Bartusiak-Chatys

Kardiolog, lekarz medycyny stylu życia.



Milena Nosek

Dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka. Autorka książek, bloga, wypowiedzi eksperckich w mediach, wykładowczyni dietetyki sportowej. Propagatorka zdrowego stylu życia.

Poznaj kilka ciekawych faktów o nawodnieniu!

2%

Już 2% ubytku wody w organizmie może pogarszać koncentrację i efektywność w pracy

30 ml

Potrzebujemy średnio 30 ml na 1kg masy ciała



Uczucie pragnienia to sygnał, że już jesteś mocno odwodniony

75%

Mózg składa się z ok. 75% z wody



Popołudniowy spadek energii może być wynikiem braku wody



Zapotrzebowanie na wodę rośnie wraz z temperaturą i aktywnością fizyczną

2x

Odwodniony mózg musi wkładać nawet dwa razy więcej wysiłku w proste zadania

Chcesz wiedzieć więcej?
Zapraszamy do lektury!

Większość pracowników biurowych wie, ile kaw wypija w ciągu dnia. Znacznie mniej osób potrafi powiedzieć, jaki jest ich rzeczywisty poziom nawodnienia. A to właśnie od niego może zależeć energia, koncentracja i samopoczucie w pracy.

Dlaczego pracownicy biurowi piją za mało wody?

Gdy myślimy o odwodnieniu, zwykle wyobrażamy sobie sportowca kończącego maraton, turystę wędrującego w pełnym słońcu albo upalny dzień, podczas którego pot spływa po plecach. Rzadko przychodzi nam do głowy, że **problem niedostatecznego nawodnienia może dotyczyć również osoby siedzącej przez osiem godzin przy komputerze**. A jednak właśnie tam często zaczyna się historia, którą zna wielu pracowników biurowych.

Kawa na początek dnia. Potem pierwsze spotkanie, kilka pilnych maili, telefon od klienta, szybki lunch przy biurku i kolejne zadania, które trzeba „domknąć jeszcze dzisiaj”. W międzyczasie obok monitora stoi butelka lub szklanka wody, po którą sięgamy od czasu do czasu - albo wcale. Pod koniec dnia wielu z nas czuje zmęczenie, spadek koncentracji lub potrzebę sięgnięcia po kolejną kawę. Zwykle tłumaczymy to nadmiarem obowiązków, niewystarczającą ilością snu lub stresem. Rzadko zastanawiamy się, czy jednym z powodów może być po prostu zbyt mała ilość wypitych płynów.



Nie chodzi o skrajne odwodnienie, które wymaga interwencji medycznej. Znacznie częściej mamy do czynienia z niewielkim, ale utrzymującym się niedoborem płynów. Takim, który nie wywołuje alarmujących objawów, ale może wpływać na samopoczucie, poziom energii i komfort pracy. Co ciekawe, większość osób uważa, że pije wystarczająco dużo. Tymczasem rzeczywistość jest inna. **Na gospodarkę wodną wpływa bowiem nie tylko liczba opróżnionych szklanek, ale również sposób odżywiania, aktywność fizyczna, skład ciała, wiek, poziom stresu czy warunki środowiskowe.**

Dlatego coraz więcej specjalistów zajmujących się zdrowiem publicznym i medycyną stylu życia, zwraca uwagę na nawodnienie, jako jeden z podstawowych filarów codziennego funkcjonowania.

Jeśli zastanawiasz się, czy pijesz wystarczająco dużo wody, dlaczego czasem brakuje Ci energii mimo kolejnej filiżanki kawy albo czy nawodnienie rzeczywiście może wpływać na koncentrację i samopoczucie w pracy – jesteś we właściwym miejscu. Zapraszamy.

Bo choć woda wydaje się czymś oczywistym, bardzo często właśnie w oczywistych rzeczach kryje się największa różnica.

ROZDZIAŁ 1

Pułapka
jednego procenta
- gdy mózg zaczyna
zwalniać

Mózg jest jednym z najbardziej aktywnych metabolicznie narządów naszego organizmu. Choć stanowi zaledwie niewielki procent masy ciała, zużywa ogromne ilości energii i nieustannie potrzebuje dostępu do tlenu oraz składników odżywczych. Do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje również wody.

Badania pokazują, że już niewielki niedobór płynów - odpowiadający utracie **około 1-2% masy ciała** - **może wpływać na zdolność koncentracji, pamięć roboczą, szybkość przetwarzania informacji oraz odczuwanie zmęczenia**. Nie oznacza to, że człowiek nagle przestaje efektywnie pracować. Zmiany są zwykle subtelne, ale właśnie dlatego bywają trudne do zauważenia. Możesz potrzebować kilku minut więcej na wykonanie zadania. Trudniej jest utrzymać uwagę podczas długiego spotkania online. Coraz częściej wracasz do tego samego dokumentu lub wiadomości, bo masz wrażenie, że coś Ci umknęło.

W większości przypadków nie kojarzymy takich sytuacji z nawodnieniem. Tłumaczymy je stresem, natłokiem obowiązków albo gorszym dniem. Tymczasem organizm może po prostu sygnalizować, że potrzebuje więcej

Twój mózg a woda

Mózg składa się
z około
75% wody

Już przy utracie
1-2% masy ciała
związanej z niedoborem
płynów mogą pojawić się
problemy z koncentracją



Stanowi tylko
około **2%**
masy ciała

Zużywa około **20%**
energii organizmu

Pragnienie to nie pierwszy sygnał - to alarm

Wiele osób zakłada, że organizm sam poinformuje nas o potrzebie napicia się w odpowiednim momencie. W praktyce sprawa jest bardziej skomplikowana.

Pragnienie jest bardzo ważnym mechanizmem regulacyjnym, ale nie zawsze pojawia się natychmiast. Dodatkowo łatwo je zagłuszyć, kiedy jesteśmy skupieni na pracy, rozmowie lub wykonywaniu kilku zadań jednocześnie.

Każdy zna sytuację, gdy po intensywnym spotkaniu lub kilku godzinach pracy nagle orientuje się, że od rana praktycznie nic nie pił. Nie dlatego, że organizm nie potrzebował płynów, ale dlatego, że uwaga była skierowana gdzie indziej.

To jeden z powodów, dla których eksperci zalecają regularne picie niewielkich ilości wody przez cały dzień zamiast czekania wyłącznie na pojawienie się pragnienia.

Praktyczna wskazówka

Nie traktuj pragnienia jako jedynego sygnału do działania. Jeżeli chcesz wspierać koncentrację i dobre samopoczucie w ciągu dnia, trzymaj wodę w zasięgu wzroku i popijaj ją regularnie. Nie musisz wypijać dużych ilości naraz. **Znacznie lepiej sprawdza się nawyk małych, ale systematycznych porcji płynów dostarczanych organizmowi przez cały dzień.**

Mózg nie lubi pracy na rezerwie

Pracownicy biurowi wykonują dziś przede wszystkim pracę poznawczą. Analizują dane, podejmują decyzje, rozwiązują problemy, prowadzą rozmowy, planują działania i zarządzają informacjami. Innymi słowy - ich podstawowym narzędziem pracy jest mózg.

Gdy organizm funkcjonuje w warunkach niewielkiego, ale regularnie powtarzającego się niedoboru płynów, część tych procesów może przebiegać mniej efektywnie. Nie jest to efekt spektakularny ani natychmiastowy. Raczej stopniowo narastające poczucie zmęczenia, spadku koncentracji czy większego wysiłku potrzebnego do wykonania codziennych zadań.

To właśnie dlatego prawidłowe nawodnienie coraz częściej postrzega się nie tylko jako element zdrowego stylu życia, ale również jako jeden z czynników wspierających efektywność pracy umysłowej.

To brzmi znajomo?

Jest godzina 15:40. Przed Tobą raport, który rano wydawał się prosty do przygotowania. W skrzynce czeka kilkanaście nieprzeczytanych wiadomości. W kalendarzu pojawia się zaproszenie na kolejne spotkanie. Czytasz tego samego maila drugi raz. Potem trzeci. Zaczynasz zastanawiać się, czy potrzebujesz jeszcze jednej kawy. W tym samym czasie obok monitora stoi butelka wody, z której od rana ubyło zaledwie kilka łyków.

Nie oznacza to oczywiście, że każde popołudniowe zmęczenie wynika z odwodnienia. Sen, stres, dieta i aktywność fizyczna również odgrywają ogromną rolę. Warto jednak pamiętać, że nawodnienie jest jednym z najprostszych czynników, na które mamy wpływ każdego dnia.



ROZDZIAŁ 2

Błędne koło stresu i odwodnienia

Kiedy dzień zaczyna zarządzać Tobą

Jest poniedziałek, godzina 8:15. Otwierasz skrzynkę mailową i już po kilku minutach wiesz, że to nie będzie spokojny dzień. Kilkanaście nowych wiadomości, dwa pilne tematy oznaczone czerwonym wykrzyknikiem, kilka spotkań wpisanych jedno po drugim i telefon, który zaczyna dzwonić jeszcze zanim zdążysz dopić poranną kawę. W takich momentach większość ludzi nie myśli o nawodnieniu. Myślmy o tym, jak zdążyć ze wszystkim na czas.

To właśnie dlatego stres jest jednym z najczęstszych powodów, dla których zapominamy o regularnym piciu wody. Kiedy uwaga skupia się na zadaniach, organizacja podstawowych potrzeb schodzi na dalszy plan. Odkładamy przerwę na później, ignorujemy potrzebę wstania od biurka, a butelka stojąca obok monitora staje się niemal niewidzialna. Problem w tym, że organizm nie robi sobie przerwy tylko dlatego, że mamy napięty harmonogram.

Dlaczego w stresie zapominamy pić?

Ludzki mózg ma ograniczoną pojemność uwagi. Im więcej bodźców musi przetwarzać jednocześnie, tym mniej zasobów pozostaje na kontrolowanie codziennych nawyków.

To dlatego podczas spokojnego dnia pamiętamy o wypiciu wody, spacerze czy zdrowym lunchu, a podczas intensywnego projektu nagle orientujemy się, że od kilku godzin nie ruszyliśmy się od biurka. Nie jest to kwestia braku dyscypliny czy słabej organizacji. To naturalna konsekwencja działania naszego układu nerwowego. Mózg koncentruje się na tym, co w danym momencie uznaje za najważniejsze. Niestety regularne picie wody rzadko trafia na szczyt listy priorytetów.

Stres i zmęczenie - duet, który łatwo pomylić z odwodnieniem

Jednym z powodów, dla których temat nawodnienia jest tak interesujący, jest fakt, że wiele jego objawów przypomina skutki stresu. Oczywiście nie oznacza to, że każda gorsza chwila wynika z niedoboru płynów. Warto jednak pamiętać, że stres i niewystarczające nawodnienie mogą nakładać się na siebie. W rezultacie dzień, który i tak jest wymagający, może wydawać się jeszcze bardziej wyczerpujący.

Jak powstaje błędne koło odwodnienia?

**Stres sprzyja odwodnieniu.
Odwodnienie może nasilać
odczuwanie stresu.**



Kawa nie zawsze rozwiązuje problem

Kiedy poziom energii zaczyna spadać, wiele osób automatycznie sięga po kolejną filiżankę kawy. To całkowicie zrozumiałe. Kawa poprawia czujność, pomaga utrzymać koncentrację i dla wielu osób jest nieodłącznym elementem dnia pracy. Problem pojawia się wtedy, gdy staje się jedyną odpowiedzią na zmęczenie.

Jeżeli od rana wypiliśmy kilka kaw, ale niewiele wody, organizm nadal może potrzebować płynów. Dodatkowa kofeina nie zawsze rozwiąże ten problem. Dlatego dobrym nawykiem jest zasada „jedna kawa - jedna szklanka wody”. Nie dlatego, że kawa automatycznie odwadnia organizm, ale dlatego, że pomaga pamiętać o regularnym uzupełnianiu płynów w ciągu dnia.



Małe przerwy, duża różnica

Współczesna kultura pracy często premiuje ciągłą dostępność i wielozadaniowość. Tymczasem organizm funkcjonuje znacznie lepiej wtedy, gdy od czasu do czasu pozwalamy mu na krótką regenerację.

Kilka minut przerwy na uzupełnienie wody może wydawać się stratą czasu. W rzeczywistości często działa odwrotnie. To okazja, aby oderwać wzrok od ekranu, zmienić pozycję ciała, przejść kilka kroków i dać mózgowi chwilę odpoczynku. Nieprzypadkowo wiele najlepszych pomysłów pojawia się nie przy klawiaturze, lecz podczas krótkiego spaceru do kuchni czy rozmowie ze współpracownikami przy szklance wody.

Czy wiesz, że?

Przeciętny pracownik biurowy sprawdza pocztę elektroniczną i komunikatory dziesiątki razy dziennie. Ciągłe przełączanie uwagi pomiędzy zadaniami zwiększa obciążenie poznawcze i sprawia, że łatwiej zapominamy o podstawowych potrzebach, takich jak ruch, odpoczynek czy regularne picie wody.



Nawodnienie jako element higieny pracy

Coraz częściej mówi się o higienie cyfrowej, ergonomii stanowiska pracy czy dbaniu o zdrowie psychiczne. Warto spojrzeć na nawodnienie w podobny sposób jako element codziennej troski o własne funkcjonowanie. Tak samo jak nie czekamy, aż całkowicie rozładuje się bateria w telefonie, nie warto czekać, aż organizm zacznie wyraźnie sygnalizować niedobór płynów. **Regularne picie wody jest jednym z najprostszych sposobów wspierania koncentracji, samopoczucia i komfortu pracy przez cały dzień.**

Praktyczna wskazówka

Jeżeli wiesz, że czeka Cię wyjątkowo intensywny dzień, nie licz na to, że będziesz pamiętać o wodzie spontanicznie. Przygotuj ją wcześniej. **Postaw pełną butelkę na biurku przed rozpoczęciem pracy. Zabieraj wodę na spotkania. Wykorzystuj przerwy między zadaniami jako naturalne momenty na kilka łyków.** W stresującym dniu to właśnie proste nawyki najczęściej robią największą różnicę.

ROZDZIAŁ 3

Dlaczego bezruch
sabotuje
Twoje nawodnienie?

Wypijasz wodę. Ale czy ona trafia tam, gdzie powinna?

Większość porad dotyczących nawodnienia koncentruje się na jednym pytaniu: ile wody wypijasz w ciągu dnia? To ważne pytanie, ale nie jedyne. **Równie istotne jest to, jak organizm radzi sobie z transportem i wykorzystaniem płynów. Można bowiem wypijać odpowiednią ilość wody, a mimo to pod koniec dnia odczuwać ciężkość nóg, zmęczenie czy nieprzyjemne uczucie opuchnięcia.**

Dlaczego?

Ponieważ człowiek został stworzony do ruchu, a nie do wielogodzinnego siedzenia.

Osiem godzin przeciwko fizjologii

Przez większą część historii naszego gatunku ludzie byli w ciągłym ruchu. Chodzili, zbierali pożywienie, polowali, pracowali fizycznie. Nawet jeszcze kilkadziesiąt lat temu większość zawodów wymagała znacznie większej aktywności niż obecnie. Tymczasem współczesny pracownik biurowy potrafi spędzić w pozycji siedzącej nawet 8-10 godzin dziennie.

Dla organizmu jest to sytuacja dość nietypowa. **Kiedy siedzimy przez długi czas bez ruchu, spowalnia się praca mechanizmów, które wspierają krążenie krwi i płynów ustrojowych.** Nie oznacza to oczywiście, że woda przestaje krążyć po organizmie. Jednak jej dystrybucja nie przebiega tak sprawnie, jak podczas regularnej aktywności.

Czy wiesz, że?

Nawet krótki spacer do kuchni, drukarki czy dystrybutora uruchamia mięśnie nóg, które wspierają krążenie krwi i płynów w organizmie.

Co powoduje zastój płynów w organizmie jeżeli chodzi o styl życia i dietę?



7-10 godzinna praca siedząca lub stojąca sprawia, że płyny gromadzą się w dolnych partiach ciała.



Brak ruchu w przerwach od pracy. Bez ruchu mięśni (tzw. pompy mięśniowej), krew i limfa mają problem z odpłynięciem z nóg w górę ciała.



Nadmiar soli sprawia, że organizm natychmiast zatrzymuje płyny, aby rozcieńczyć sól we krwi.



Niedobór potasu, który równoważy działanie sodu i pomaga pozbyć się nadmiaru wody. Jego braki sprzyjają obrzękom.



Wysoka temperatura (upał).
Naczynia krwionośne rozszerzają się, aby schłodzić organizm.

Nawodnienie to nie tylko ilość wypitej wody ale jej prawidłowa dystrybucja do komórek organizmu.

Twoje łydki mają drugą pracę

Większość osób nie zdaje sobie sprawy, że mięśnie łydek pełnią funkcję swoistej pompy wspomagającej krążenie. **Za każdym razem, gdy idziesz, wchodzisz po schodach czy nawet energicznie spacerujesz po biurze, mięśnie nóg pomagają przepychać krew i płyny z dolnych partii ciała z powrotem ku górze.**

Kiedy jednak przez wiele godzin pozostajesz niemal nieruchomo w jednej pozycji, ta naturalna pompa działa znacznie mniej efektywnie. Efekt nie pojawia się od razu. Najczęściej zaczynamy go odczuwać dopiero po południu.

To dlatego wieczorem nogi bywają cięższe

Znasz to uczucie? Rano wszystko wydaje się w porządku. Po kilku godzinach pracy zaczynasz częściej zmieniać pozycję na krześle. Pod wieczór pojawia się uczucie napięcia w łydkach lub wokół kostek. Buty stają się nieco ciaśniejsze niż rano. Pierścionek trudniej zdjąć z palca.

Nie musi to oznaczać problemów zdrowotnych. Bardzo często jest po prostu naturalną konsekwencją wielu godzin spędzonych w pozycji siedzącej. Grawitacja działa przez cały dzień. Niezależnie od tego, czy pracujesz nad prezentacją, analizujesz dane czy uczestniczysz w kolejnym spotkaniu online.

Kobiety odczuwają to częściej

Choć problem dotyczy obu płci, wiele kobiet zauważa go szczególnie wyraźnie. Wpływają na to między innymi naturalne wahania hormonalne, które mogą oddziaływać na gospodarkę wodną organizmu. W efekcie niektóre dni miesiąca sprzyjają większemu zatrzymywaniu płynów i nasileniu uczucia opuchnięcia.

Do tego dochodzi siedzący tryb pracy, stres, niewystarczająca ilość ruchu i często zbyt mało czasu na regenerację. Nic dziwnego, że pod koniec dnia wiele kobiet ma wrażenie, że ich organizm funkcjonuje inaczej niż rano.

Woda potrzebuje krążenia, by działać.

Kiedy myślimy o aktywności fizycznej, zwykle kojarzymy ją z odchudzaniem, poprawą kondycji lub budowaniem mięśni. Tymczasem regularny ruch odgrywa również ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu gospodarki wodnej organizmu. Nie chodzi o intensywny trening w środku dnia pracy. Nie chodzi nawet o godzinny spacer. Czasami wystarczy 5 minut przejścia do kuchni po wodę, kilka wspięć na palce, krótki spacer podczas rozmowy telefonicznej, wejście po schodach zamiast windy. **Takie drobne aktywności mogą wydawać się nieistotne, ale wykonywane regularnie pomagają przeciwdziałać skutkom wielogodzinnego siedzenia.**



Mięśnie - niedoceniany magazyn wody

Jest jeszcze jeden powód, dla którego aktywność fizyczna ma znaczenie dla nawodnienia. Tkanka mięśniowa zawiera dużą ilość wody. Można powiedzieć, że **mięśnie stanowią jeden z największych „rezerwuarów wodnych” organizmu.** Dlatego osoby regularnie dbające o aktywność fizyczną i utrzymanie masy mięśniowej często sprawniej gospodarują płynami niż osoby prowadzące całkowicie siedzący tryb życia.

Woda lubi ruch

Wiele osób traktuje nawodnienie jak matematyczne zadanie. Dwa litry. Osiem szklanek. Jedna butelka. Dwie butelki. Tymczasem organizm nie jest kalkulatorem. Znaczenie ma nie tylko ilość wypitej wody, ale również to, jak funkcjonuje całe ciało. Można powiedzieć, że **woda lubi ruch. Gdy się poruszamy, wspieramy naturalne procesy odpowiedzialne za jej transport i wykorzystanie przez organizm.** Dlatego najlepsze efekty daje połączenie dwóch prostych elementów: regularnego picia wody i regularnego ruchu.

Praktyczna wskazówka

Nie czekaj do końca dnia, aż organizm sam przypomni Ci o potrzebie ruchu. Ustaw w telefonie przypomnienie lub połącz picie wody z krótką aktywnością. Za każdym razem, gdy idziesz uzupełnić szklankę lub butelkę, poświęć dodatkową minutę na kilka kroków więcej.

Twój mózg, mięśnie i układ krążenia skorzystają na tym znacznie bardziej niż od samego siedzenia z pełną butelką obok monitora.

ROZDZIAŁ 4

To nie tylko H₂O
- dlaczego nawodnienie
zaczyna się także
na talerzu?

Gdy woda nie jest jedynym bohaterem

Wyobraź sobie dwie osoby. Obie wypijają w ciągu dnia podobną ilość wody. Obie pracują w biurze, mają zbliżony tryb życia i spędzają większość dnia przed komputerem. Mimo to jedna z nich pod koniec dnia czuje się dobrze, a druga narzeka na zmęczenie, uczucie ciężkości i brak energii.

Oczywiście przyczyn może być wiele. Sen, stres, aktywność fizyczna czy stan zdrowia mają ogromne znaczenie. Jednak jednym z elementów, o którym często zapominamy, jest równowaga elektrolitowa. Bo choć woda jest niezbędna do życia, nie działa w organizmie samodzielnie. Do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje wsparcia składników mineralnych, które uczestniczą w regulacji gospodarki wodnej, pracy mięśni oraz układu nerwowego. Najważniejsze z nich to **sód, potas i magnez**.

Czy wiesz, że?

Wypicie dużej ilości samej czystej wody po wyczerpującym treningu lub w trakcie fali upałów może pogorszyć samopoczucie. Rozrzedza ona krew, jeszcze bardziej obniżając stężenie elektrolitów. Woda w takich sytuacjach musi zawierać sól.

Czym właściwie są elektrolity?

Słowo „elektrolity” często kojarzy się z napojami dla sportowców, a w rzeczywistości są to po prostu składniki mineralne obecne w płynach ustrojowych naszego organizmu.

To dzięki nim możliwe jest między innymi:

- przewodzenie impulsów nerwowych,
- prawidłowa praca mięśni,
- utrzymanie równowagi płynów,
- regulacja ciśnienia krwi.

Choć brzmi to bardzo technicznie, skutki ich niedoboru lub zaburzonej równowagi możemy odczuwać na co dzień.

- Zmęczenie.
- Skurcze mięśni.
- Spadek energii.
- Gorsze samopoczucie.
- Problemy z koncentracją.

Nie zawsze są one związane z elektrolitami, ale warto pamiętać, że składniki mineralne odgrywają w tych procesach istotną rolę.

Sód - składnik, którego zwykle mamy pod dostatkiem

Przez wiele lat sól była symbolem bogactwa i jednym z najcenniejszych towarów świata. Dziś sytuacja wygląda zupełnie inaczej. Współczesna dieta dostarcza większości z nas znacznie więcej sodu niż potrzebujemy.

Głównym źródłem nie jest jednak solniczka stojąca na stole. **Najwięcej sodu pochodzi zwykle z żywności przetworzonej:**

- gotowych dań,
- fast foodów,
- wędlin,
- słonych przekąsek,
- dań na wynos,
- produktów instant.

Dlatego osoba, która regularnie korzysta z gotowych posiłków lub cateringu, często spożywa znacznie więcej sodu, niż jej się wydaje. Nie oznacza to, że sól jest naszym wrogiem. Sód jest niezbędny do życia. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy jego ilość znacząco przekracza potrzeby organizmu przez długi czas.

Potas - składnik mineralny, którego często brakuje

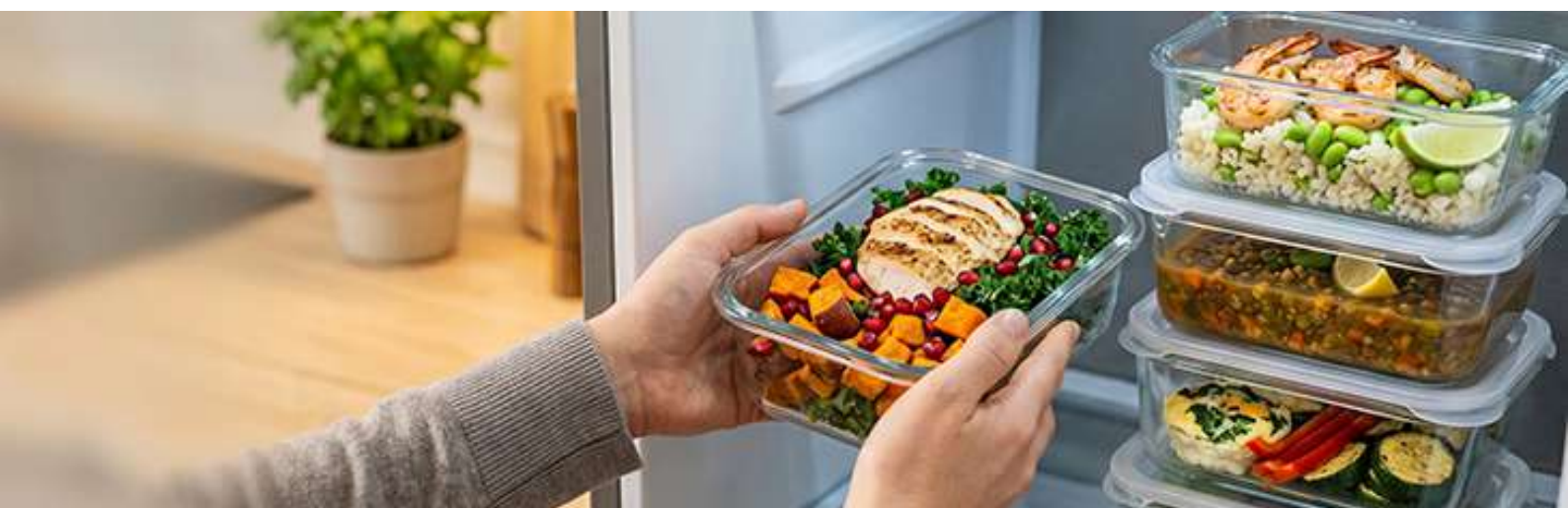
O ile sodu mamy zwykle za dużo, o tyle z potasem sytuacja wygląda odwrotnie. To jeden z powodów, dla których specjaliści ds. żywienia tak często zachęcają do jedzenia większej ilości warzyw i owoców.

Dobrymi źródłami potasu są:

- zielone warzywa,
- ziemniaki,
- fasola,
- soczewica,
- awokado,
- banany,
- jagody.

Jest jednym z kluczowych składników uczestniczących w utrzymaniu prawidłowej gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu.

Najważniejsze jest jednak to, że produkty bogate w potas są zazwyczaj po prostu zdrowymi produktami spożywczymi. Dlatego zamiast skupiać się wyłącznie na samym składniku mineralnym, warto spojrzeć szerzej na jakość codziennej diety.



Magnez - bohater drugiego planu

Jeżeli istnieje minerał, który zrobił największą karierę w świecie suplementów, to prawdopodobnie jest nim magnez. Nie bez powodu. **Magnez uczestniczy w setkach procesów zachodzących w organizmie, w tym w pracy mięśni i układu nerwowego. Jednocześnie wiele osób nie dostarcza go w wystarczających ilościach wraz z dietą.**

Dobrymi źródłami magnezu są między innymi:

- pestki dyni,
- migdały,
- orzechy,
- kakao,
- kasze,
- produkty pełnoziarniste.

Co ważne, nie każdy moment zmęczenia oznacza niedobór magnezu. Warto zachować zdrowy rozsądek i nie traktować go jako rozwiązania wszystkich problemów zdrowotnych. Zdecydowanie lepszym podejściem jest regularne budowanie zbilansowanej diety niż szukanie jednego cudownego składnika.

Przepis na prosty izotonik

Składniki na 500 ml napoju

500 ml wody

2 płaskie łyżki miodu

1/4 łyżeczki soli (morskiej, kłodawskiej lub himalajskiej)

Sok z połowy cytryny (limonki lub pomarańczy)

Przygotowanie:

1. **Zrób bazę:** Wlej do bidonu lub dzbanka odrobinę ciepłej wody (około pół szklanki).
2. **Rozpuść:** Dodaj miód oraz sól i energicznie wymieszaj.
3. **Wymieszaj:** Dolej wyciśnięty sok z cytrusów oraz resztę chłodnej wody.
4. **Schłódź (opcjonalnie):** Izotonik najlepiej smakuje lekko schłodzony. Dorzuć kilka listków mięty, melisy lub kilka owoców sezonowych dla orzeźwienia.

Nawodnienie zaczyna się na talerzu

Kiedy mówimy o nawodnieniu, większość osób myśli wyłącznie o napojach. Tymczasem znaczną część wody dostarczamy również wraz z pożywieniem. Warzywa, owoce, zupy czy produkty mleczne zawierają jej naprawdę dużo. To właśnie dlatego dwie osoby pijące identyczną ilość wody mogą mieć zupełnie inny całkowity bilans płynów.

Zjedz swoją wodę!



20-30% wody
pochodzi
z **pożywienia**



Pomidor
zawiera około
94% wody



Ogórek
zawiera około
95% wody



Arbuz
zawiera około
90% wody

Nawodnienie nie kończy się w szklance.

Posiłek w pracy, który odżywia i nawadnia

Przyjrzyj się typowemu dniowi pracy. Po jednej stronie mamy słone przekąski, fast food i kolejny kubek kawy, po drugiej stronie znajdują się warzywa, owoce, pełnowartościowy posiłek i regularne picie wody. Nie trzeba być dietetykiem, aby domyślić się, który zestaw będzie bardziej wspierał dobre samopoczucie przez kolejne godziny pracy. **W praktyce niewielkie zmiany często przynoszą największe korzyści. Dodanie porcji warzyw do lunchu. Zamiana słonych przekąsek na orzechy. Sięgnięcie po pomidory zamiast kolejnej paczki chipsów. To drobne decyzje, które z czasem budują lepsze nawyki.**

Nie potrzebujesz idealnej diety

Jednym z największych błędów popełnianych podczas wprowadzania zmian zdrowotnych jest przekonanie, że wszystko trzeba zrobić perfekcyjnie. Tymczasem **organizm nie oczekuje doskonałości. Znacznie ważniejsza jest regularność.** Nie musisz codziennie przygotowywać idealnie zbilansowanych posiłków ani analizować zawartości każdego składnika mineralnego. **Wystarczy stopniowo zwiększać udział produktów naturalnych i ograniczać te najbardziej przetworzone. To podejście działa nie tylko lepiej, ale również znacznie łatwiej utrzymać przez lata.**

Więcej warzyw i owoców

Jeżeli chcesz poprawić swoje nawodnienie, nie skupiaj się wyłącznie na liczbie wypitych szklanek. Spójrz również na swój talerz. Regularne spożywanie warzyw, owoców, produktów bogatych w magnez i potas oraz ograniczenie nadmiaru wysoko przetworzonej żywności wspiera organizm znacznie skuteczniej niż obsesyjne liczenie każdego mililitra wypitej wody. **Bo dobre nawodnienie zaczyna się nie tylko w butelce. Zaczyna się również w codziennych wyborach żywieniowych.**



ROZDZIAŁ 5

Ile naprawdę powinieneś pić?

Pytanie, na które nie ma jednej odpowiedzi

To prawdopodobnie najczęściej zadawane pytanie dotyczące nawodnienia:

„Ile wody powinienem pić każdego dnia?”

Wiele osób oczekuje prostej odpowiedzi. Jednej liczby, która będzie odpowiednia dla wszystkich. Ośmiu szklanek. Dwóch litrów. Dwóch i pół litra. Rzeczywistość jest jednak nieco bardziej skomplikowana. Organizm człowieka nie działa według jednego uniwersalnego wzoru. Inne potrzeby ma trzydziestoletni mężczyzna regularnie uprawiający sport, inne kobieta pracująca przy biurku, a jeszcze inne osoba spędzająca większość dnia w klimatyzowanym biurze.

Dlatego zamiast szukać jednej magicznej liczby, warto zrozumieć, od czego zależy zapotrzebowanie na płyn. **Osoba jedząca dużo warzyw i owoców może dostarczać organizmowi więcej płynów niż ktoś, kto pije podobną ilość napojów, ale odżywia się mniej korzystnie.**

Ile wody naprawdę potrzebujemy?



Kobiety:
około 2 l
dziennie



Nawet 30% tej ilości
może pochodzić
z żywności



Mężczyźni:
około 2,5 l
dziennie



Zapotrzebowanie
rośnie wraz
z **temperaturą**
i **aktywnością**
fizyczną

Nie ma jednej idealnej ilości wody dla wszystkich.

Dlaczego Twoje zapotrzebowanie może się zmieniać?

Nawet u tej samej osoby potrzeby organizmu nie są identyczne każdego dnia.

Znaczenie mają między innymi:

- temperatura otoczenia,
- wilgotność powietrza,
- poziom aktywności fizycznej,
- masa ciała,
- sposób odżywiania,
- stan zdrowia,
- przyjmowane leki.

W praktyce oznacza to, że latem lub po intensywnym treningu organizm będzie potrzebował więcej płynów niż podczas spokojnego dnia spędzonego w domu. To właśnie dlatego sztywne trzymanie się jednej liczby nie zawsze ma sens.

Czy kawa i herbata liczą się do bilansu płynów?

To jeden z najczęściej powtarzanych mitów. Przez wiele lat można było usłyszeć, że kawa „odwadnia organizm”, dlatego nie powinna być wliczana do dziennego bilansu płynów. Dziś wiemy, że sprawa wygląda inaczej.

Kawa i herbata dostarczają organizmowi wody i mogą być uwzględniane w całkowitym spożyciu płynów. Oczywiście nie oznacza to, że powinny całkowicie zastąpić wodę, ale nie ma powodów, by traktować każdą filiżankę kawy jako „stratę” płynów.

Dla wielu osób kawa jest po prostu elementem codziennej rutyny. Warto więc spojrzeć na nią realistycznie, a nie przez pryzmat popularnych mitów.



Im więcej, tym lepiej?

Niekoniecznie. W świecie zdrowego stylu życia łatwo wpaść w pułapkę przekonania, że jeśli coś jest dobre, to więcej zawsze znaczy lepiej. Tymczasem organizm najlepiej funkcjonuje wtedy, gdy utrzymuje równowagę.

Picie bardzo dużych ilości wody „na siłę” nie przynosi dodatkowych korzyści zdrowotnych. W skrajnych przypadkach może nawet prowadzić do zaburzeń gospodarki elektrolitowej.

Na szczęście większość osób nie musi się tym martwić. Znacznie częstszym problemem jest po prostu nieregularne picie i odkładanie sięgania po wodę na później.

Czy wiesz, że?

Twoje ciało samo „produkuje” wodę. Większość płynów musimy dostarczyć z zewnątrz (wypijając je lub zjadając), ale istnieje też trzecie źródło nawodnienia – tzw. woda metaboliczna. Kiedy Twoje komórki spalają składniki odżywcze w celu pozyskania energii, produktem ubocznym tych reakcji chemicznych jest dwutlenek węgla (który wydychamy) oraz właśnie... czyste H₂O. Najwięcej wody powstaje ze spalania tłuszczu. Z każdego przetworzonego 100 gramów tłuszczu Twój organizm wytwarza około 107 gramów wody.

Czy na pewno jesteś dobrze nawodniony?

To moment, w którym pojawia się bardzo ciekawe pytanie. Skąd właściwie wiemy, że jesteśmy dobrze nawodnieni? Większość osób odpowiada: „Bo piję dużo wody.” Ale czy rzeczywiście to wystarczy?

Wyobraź sobie dwóch pracowników. Oboje mają na biurku litrową butelkę. Oboje regularnie ją opróżniają. Oboje są przekonani, że doskonale dbają o nawodnienie. A jednak ich organizmy mogą funkcjonować zupełnie inaczej. Dlaczego? Ponieważ ilość wypitych płynów jest tylko jednym z elementów całej układanki.

Warto zapamiętać i być może przeprogramować przekonanie, że trzeba wypijać całą zalecaną ilość wody w krótkim czasie. Nie należy tego robić, czyli "nadrabiać" niewypitą wodę w ciągu dnia wieczorem. Organizm lepiej wykorzystuje płyny dostarczane regularnie przez cały dzień niż jednorazowo w dużej ilości. Kiedy wypijamy duże ilości jednorazowo, nerki zaczynają pracować szybciej a pęcherz napełnia się w większym tempie. Skutek? Zbyt częste wizyty w toalecie i niewielkie wykorzystanie prawdziwego nawodnienia oraz nawilżenia.

Najkorzystniej jest wypijać kilka łyków co 20–30 minut – dzięki temu łatwiej wprowadzić zdrowy nawyk i uniknąć uczucia silnego pragnienia, suchości w ustach czy nawet bólów głowy. Długotrwałe, przykładowe spożywanie płynów to też bardzo dobra rutyna dla skóry! Co jeszcze jest ważne w dbałości o styl życia, w tym nawadnianie? Jeśli planujesz trening, nie czekaj z piciem do momentu, aż poczujesz pragnienie. Wypij szklankę wody około 1–2 godziny przed aktywnością, a podczas dłuższego wysiłku, czy też bardziej intensywnego uzupełniaj płyny regularnie małymi łykami. Natomiast jeśli np. jesteś w momencie redukcji masy ciała, pamiętaj, że czasami uczucie głodu może być mylone z pragnieniem.

Zanim sięgniesz po przekąskę, wypij szklankę wody i odczekaj około 20 minut. Kiedy nadal odczuwasz głód, zjedz pełnowartościowy posiłek lub zdrową przekąskę, ale również wypij tę szklankę. Ten prosty nawyk pomaga lepiej rozpoznawać sygnały wysyłane przez organizm i ograniczyć podjadanie wynikające z odwodnienia. Zanim sięgniesz, pamiętaj, że zapotrzebowanie na płyny wzrasta podczas upałów, aktywności fizycznej, infekcji, gorączki oraz w diecie bogatej w błonnik. W takich sytuacjach warto świadomie zwiększyć ilość wypijanej wody".



Znaczenie mają również:

- skład ciała,
- ilość tkanki mięśniowej,
- wiek,
- aktywność fizyczna,
- sposób odżywiania,
- indywidualne cechy organizmu.



Jak łatwo sprawdzić, czy jesteśmy dobrze nawodnieni? Oczywiście oprócz braku konkretnych objawów, można ocenić nawodnienie obserwując kolor moczu. Może to być prostą wskazówką dotyczącą nawodnienia. Jasnołomkowy kolor zazwyczaj świadczy o prawidłowym, natomiast ciemniejszy mocz może sugerować, że warto wypić więcej płynów. Ocenę najlepiej wykonywać na podstawie kilku obserwacji w ciągu dnia, a nie pojedynczej wizyty w toalecie. Na barwę moczu mogą wpływać również pokarmy, suplementy diety i niektóre leki. Ciemny mocz może świadczyć także o zaburzeniach pracy wątroby.

To właśnie dlatego coraz większą popularność zyskują metody pozwalające ocenić rzeczywisty status nawodnienia organizmu, a nie jedynie ilość wypitej wody.

To, co mierzymy, często nas zaskakuje

W praktyce okazuje się, że nasze wyobrażenia o własnym nawodnieniu nie zawsze są zgodne z rzeczywistością. Niektórzy są przekonani, że piją za mało, a wyniki pokazują prawidłowy poziom nawodnienia. Inni regularnie noszą ze sobą dużą butelkę wody, a mimo to okazuje się, że ich organizm mógłby funkcjonować lepiej. To nie oznacza, że liczenie wypitych szklanek nie ma sensu. Oznacza tylko, że liczba litrów nie mówi jeszcze całej historii.

Sygnały, których nie warto ignorować

Organizm często daje nam subtelne wskazówki, że warto zwrócić większą uwagę na nawodnienie.

Do najczęstszych należą:

- częste bóle głowy,
- spadek koncentracji w drugiej połowie dnia,
- uczucie zmęczenia mimo przespanej nocy,
- suchość w ustach,
- ciemniejszy kolor moczu,
- częsta potrzeba sięgania po kolejną kawę dla pobudzenia,
- uczucie „zamglenia” lub wolniejszego myślenia.

Żaden z tych objawów sam w sobie nie oznacza odwodnienia. Mogą mieć wiele różnych przyczyn. Jeżeli jednak pojawiają się regularnie, warto przyrzeć się swoim codziennym nawykom związanym z piciem płynów.

Praktyczna wskazówka

Zamiast obsesyjnie liczyć każdą szklankę, potraktuj zalecenia dotyczące spożycia wody jako punkt odniesienia, a nie sztywny obowiązek.

Pij regularnie, obserwuj swój organizm i pamiętaj, że dobre nawodnienie to coś więcej niż liczba litrów wypitych w ciągu dnia. Bo nie chodzi o to, ile wody przelejesz przez organizm. Chodzi o to, jak dobrze organizm potrafi ją wykorzystać.

ROZDZIAŁ 6

Co jeszcze znajduje się
w Twojej szklance?

Kiedy jakość staje się równie ważna jak ilość

Przez ostatnie rozdziały skupialiśmy się przede wszystkim na tym, ile pijemy i jak nawodnienie wpływa na funkcjonowanie organizmu. To jednak tylko część historii. Coraz częściej zwracamy uwagę nie tylko na ilość spożywanej wody, ale również na jej jakość.

Jeszcze kilkanaście lat temu większość rozmów o wodzie dotyczyła głównie jej smaku, twardości lub zawartości minerałów. Dziś do tej listy dołączyły nowe zagadnienia: mikroplastik, substancje PFAS oraz zanieczyszczenia pochodzące ze środowiska i infrastruktury wodociągowej. Nie oznacza to, że każda szklanka wody stanowi zagrożenie dla zdrowia. Wręcz przeciwnie. Woda dostarczana przez nowoczesne systemy wodociągowe w krajach rozwiniętych należy do najlepiej kontrolowanych produktów spożywczych.

Jednocześnie naukowcy coraz dokładniej przyglądają się substancjom, które jeszcze kilka lub kilkanaście lat temu pozostawały poza centrum zainteresowania.

Mikroplastik - niewidzialny pasażer

Mikroplastik to niewielkie fragmenty tworzyw sztucznych o rozmiarach mniejszych niż 5 milimetrów. Jeszcze mniejsze cząstki określa się mianem nanoplastiku. Powstają między innymi podczas rozpadu większych elementów plastikowych, ścierania materiałów syntetycznych czy degradacji opakowań.

W ostatnich latach mikroplastik wykryto praktycznie wszędzie:

- w rzekach i oceanach,
- glebie,
- żywności,
- wodzie przeznaczonej do spożycia.

Nie jest to jednak powód do paniki. Obecność mikroplastiku nie oznacza automatycznie występowania negatywnych skutków zdrowotnych. **Wiele pytań dotyczących jego długoterminowego wpływu na organizm człowieka pozostaje nadal przedmiotem badań.** Jedno jest natomiast pewne: naukowcy oraz instytucje zajmujące się zdrowiem publicznym traktują ten temat coraz poważniej.

Skąd bierze się mikroplastik w wodzie?

Źródeł jest wiele. Część pochodzi bezpośrednio ze środowiska. Część może trafiać do wody podczas jej transportu, magazynowania lub kontaktu z materiałami wykonanymi z tworzyw sztucznych. **W ostatnich latach szczególną uwagę zwrócono również na jednorazowe butelki z wodą. Niektóre badania sugerują, że w zależności od rodzaju opakowania oraz warunków przechowywania może ona zawierać większą liczbę cząstek mikroplastiku niż woda wodociągowa.**

Nie oznacza to oczywiście, że każda plastikowa butelka jest problemem. Pokazuje jednak, jak złożone stało się współczesne środowisko życia człowieka.

PFAS - dlaczego mówi się o „wiecznych chemikaliach”?

Jeżeli temat mikroplastiku pojawia się dziś regularnie w mediach, to związki PFAS są jednym z najgorętszych zagadnień współczesnej toksykologii środowiskowej. PFAS to bardzo duża grupa syntetycznych substancji chemicznych wykorzystywanych od dziesięcioleci w różnych gałęziach przemysłu.

Można je znaleźć między innymi w:

- powłokach nieprzywierających,
- materiałach wodoodpornych,
- niektórych opakowaniach żywności,
- produktach odpornych na tłuszcz i zabrudzenia.

Ich największą zaletą jest wyjątkowa trwałość. I właśnie ta cecha stała się jednocześnie największym problemem.



PFAS bardzo wolno rozkładają się w środowisku, dlatego mogą utrzymywać się w wodzie, glebie i ekosystemach przez długi czas. Stąd określenie „wieczne chemikalia”.

Czy PFAS są niebezpieczne?

To pytanie jest obecnie intensywnie badane przez naukowców na całym świecie. Najnowsze analizy sugerują, że długotrwała ekspozycja na niektóre związki z grupy PFAS może wiązać się z niekorzystnym wpływem na zdrowie. Dlatego wiele krajów zaostrza normy dotyczące ich obecności w środowisku i wodzie pitnej.

Warto jednak zachować właściwe proporcje. Nie chodzi o wywoływanie niepokoju, lecz o stopniowe ograniczanie ekspozycji tam, gdzie jest to możliwe i uzasadnione naukowo. To właśnie podejście określane jest często mianem zasady ostrożności.

A co z wodą z kranu?

To pytanie pojawia się bardzo często.

W Polsce woda wodociągowa podlega regularnym kontrolom jakości i w zdecydowanej większości przypadków spełnia rygorystyczne normy bezpieczeństwa. Jednocześnie warto pamiętać, że droga od stacji uzdatniania do kuchennego kranu bywa długa.

Znaczenie mogą mieć:

- wiek instalacji wodociągowej,
- stan rur w budynku,
- osady gromadzące się w instalacjach,
- lokalne uwarunkowania techniczne.

To właśnie dlatego ta sama woda może smakować inaczej w różnych budynkach, a czasami nawet na różnych piętrach tego samego obiektu.



Dlaczego smak ma znaczenie?

Na pierwszy rzut oka smak wody wydaje się kwestią drugorzędną. W praktyce może decydować o tym, czy sięgamy po nią regularnie. Jeżeli woda ma nieprzyjemny zapach chloru lub pozostawia specyficzny posmak, wiele osób podświadomie ogranicza jej spożycie.

Zamiast niej wybiera:

- słodzone napoje,
- kawę,
- energetyk,
- sok.

Dlatego poprawa jakości sensorycznej wody może mieć bardzo realny wpływ na codzienne nawyki związane z nawodnieniem.

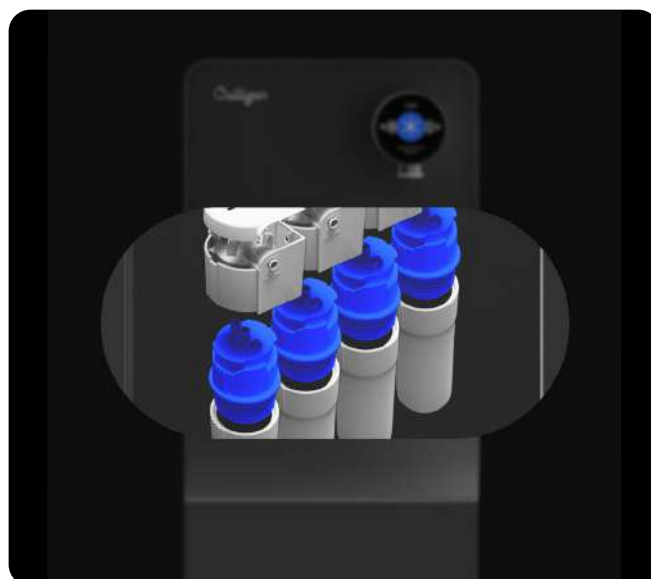
Czy filtracja ma sens?

W ostatnich latach coraz większą popularność zyskują systemy filtracji stosowane zarówno w domach, jak i miejscach pracy.

Ich zadaniem może być między innymi:

- poprawa smaku i zapachu wody,
- ograniczenie ilości chloru,
- redukcja zanieczyszczeń typu PFAS, mikroplastik
- zwiększenie komfortu korzystania z wody.

Nie wszystkie systemy filtracji działają równie skutecznie. Dlatego wybierając rozwiązanie dla domu lub miejsca pracy, warto dopasować je do rzeczywistych potrzeb użytkowników oraz jakości dostępnej wody.



W środowisku biurowym priorytetem jest bezpieczeństwo - woda powinna być wolna od zanieczyszczeń mogących wpływać na zdrowie, smak i komfort jej spożywania. Najbardziej zaawansowane systemy filtracji pozwalają ograniczać obecność takich zanieczyszczeń jak PFAS („wieczne chemikalia”) czy mikroplastik oraz skutecznie redukować bakterie i cysty. Jednocześnie zachowują naturalne minerały obecne w wodzie, dzięki czemu pozostaje ona nie tylko bezpieczna, ale również wartościowa pod względem składu i smaku.

Praktyczna wskazówka

Zwracaj uwagę nie tylko na ilość wypijanej wody, ale również na jej jakość. Jeżeli masz wpływ na wyposażenie swojego miejsca pracy lub domu, zadbaj o dostęp do wody, którą lubisz pić i która jest bezpieczna



ROZDZIAŁ 7

Sen i nawodnienie - niedoceniany duet

Dlaczego niektóre poranki zaczynają się pod górkę?

Budzik dzwoni o tej samej porze co zwykle. Przespałeś siedem, a może nawet osiem godzin. Teoretycznie wszystko powinno być w porządku. A jednak wstajesz zmęczony. Czujesz suchość w ustach, lekką ciężkość głowy i pierwszą myśl kierujesz w stronę ekspresu do kawy. Brzmi znajomo? Najczęściej winimy za to zbyt krótki sen, stres lub nadmiar obowiązków. Czasami słusznie. Jednak istnieje jeszcze jeden czynnik, który rzadko pojawia się w takich rozmowach - nawodnienie. **Choć śpimy, nasz organizm przez całą noc pozostaje aktywny. Oddychamy, tracimy wodę przez skórę, a wiele procesów związanych z regeneracją pracuje pełną parą. Przez kilka lub kilkanaście godzin nie dostarczamy organizmowi żadnych płynów.** To sprawia, że poranek jest momentem, w którym nawodnienie ma szczególne znaczenie.

Nocna zmiana w organizmie

Podczas snu organizm wykonuje ogromną pracę. Regeneruje tkanki. Porządkuje informacje zgromadzone w ciągu dnia. Reguluje procesy hormonalne. Wspiera układ odpornościowy. Przygotowuje nas na kolejny dzień aktywności. **Wszystkie te procesy wymagają odpowiednich warunków do działania, a jednym z nich jest właściwa gospodarka wodna.** Nie oznacza to oczywiście, że niewielki niedobór płynów przekreśla korzyści płynące ze snu. Pokazuje jednak, że nawodnienie i regeneracja są ze sobą znacznie bardziej związane, niż większości z nas się wydaje.

Kiedy poranna kawa staje się pierwszą pomocą

Dla milionów ludzi dzień zaczyna się od filiżanki kawy. To jeden z najbardziej lubianych rytuałów współczesnego świata i nie ma w tym nic złego. Problem pojawia się wtedy, gdy kawa staje się jedynym sposobem na odzyskanie energii po przebudzeniu. Jeżeli organizm rozpoczyna dzień z niewielkim deficytem płynów, pierwsza szklanka wody może okazać się równie ważna jak pierwsza filiżanka kawy.

Nie chodzi o wybór „albo-albo”. **Nie musisz rezygnować z porannej kawy. Warto jednak pomyśleć o wodzie jako o pierwszym kroku przygotowującym organizm do rozpoczęcia dnia.**

Dlaczego po południu energia spada?

Wiele osób obserwuje podobny schemat. Rano funkcjonują całkiem dobrze. Około południa pojawia się pierwszy spadek energii. Między godziną 14 a 16 koncentracja zaczyna wyraźnie słabnąć. Wtedy najczęściej sięgamy po kolejną kawę, słodką przekąskę lub napój energetyczny.

Oczywiście wpływa na to wiele czynników:

- rytm dobowy,
- jakość snu,
- poziom stresu,
- sposób odżywiania,
- aktywność fizyczna.

Jednak nawodnienie również jest częścią tej układanki. Jeżeli dzień zaczęliśmy z niewielkim deficytem płynów, a później przez kilka godzin zapominaliśmy o regularnym picciu, popołudniowy spadek energii może być odczuwany jeszcze silniej.

Sen, którego nie da się nadrobić wodą

To bardzo ważne zastrzeżenie. Prawidłowe nawodnienie wspiera funkcjonowanie organizmu, ale nie zastąpi snu. Jeżeli śpisz pięć godzin na dobę, żadna ilość wody nie sprawi, że nagle zaczniesz funkcjonować jak po pełnej regeneracji. Podobnie działa to w drugą stronę.

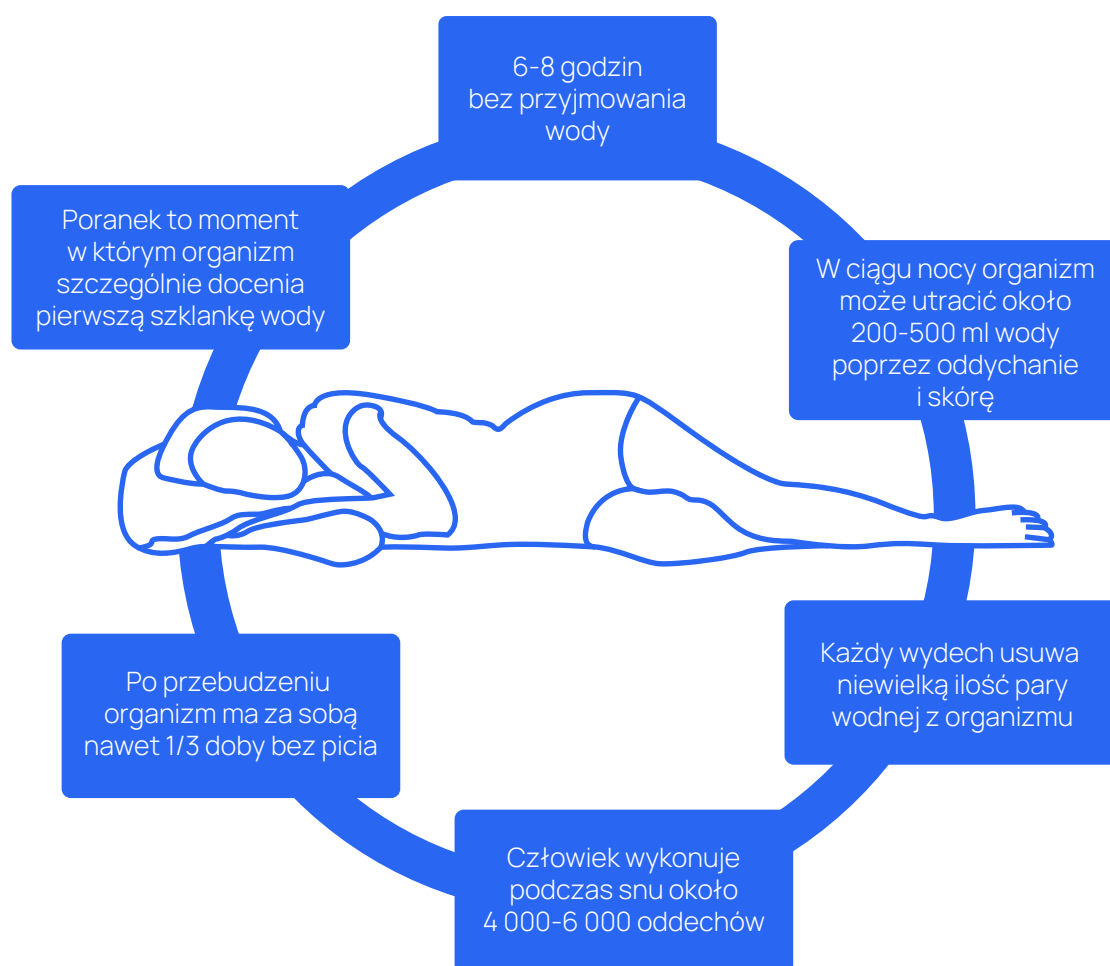
Nawet dobrze przespana noc nie oznacza automatycznie, że organizm będzie funkcjonował optymalnie, jeśli przez cały dzień zapominasz o picciu. Najlepsze efekty daje połączenie obu elementów - dobrego snu i regularnego nawodnienia.

Czy warto pić wodę przed snem?

Tak, ale z umiarem. Wypicie niewielkiej ilości wody wieczorem jest naturalne i nie stanowi problemu dla większości osób. Natomiast nadrabianie całodziennego niedoboru płynów tuż przed snem zwykle nie jest najlepszym pomysłem.

Może prowadzić do częstszego wybudzania się w nocy i pogarszać jakość odpoczynku. Znacznie lepszym rozwiązaniem jest równomierne rozłożenie spożycia płynów w ciągu dnia.

Co dzieje się z organizmem podczas snu?



A co z wiekiem?

Wraz z wiekiem zmienia się wiele mechanizmów regulujących gospodarkę wodną organizmu. Jednym z nich jest odczuwanie pragnienia. U części osób starszych sygnały informujące o potrzebie napicia się mogą być mniej

wyraźne niż w młodszy wieku. To jeden z powodów, dla których specjaliści zwracają uwagę na regularne nawadnianie również wtedy, gdy pragnienie nie jest szczególnie odczuwalne.

Ma to znaczenie zwłaszcza dla osób po 50. roku życia, które często prowadzą aktywne życie zawodowe i jednocześnie zaczynają obserwować pierwsze zmiany związane z procesem starzenia.

Dobry dzień zaczyna się wieczorem

Eksperti zajmujący się snem często powtarzają, że jakość poranka zależy od tego, co robimy dzień wcześniej. To samo można powiedzieć o nawodnieniu.

Poranne samopoczucie nie jest wyłącznie efektem tego, co wypijesz po przebudzeniu. To rezultat całego dnia: regularnego picia płynów, aktywności fizycznej, odpowiedniego odżywiania, regeneracji i oczywiście snu. Dlatego warto myśleć o nawodnieniu nie jako o jednorazowym działaniu, ale jako o codziennym nawyku wspierającym organizm przez całą dobę.

To brzmi znajomo?

Jest 22:30. Przypominasz sobie, że przez cały dzień wypijeś niewiele wody. Sięgasz po dużą butelkę i próbujesz nadrobić zaległości przed snem. Następnie budzisz się w nocy raz, a może nawet dwa razy, żeby odwiedzić łazienkę. Rano znów czujesz się niewyspany. Jeżeli taki scenariusz zdarza Ci się regularnie, być może problem nie polega na tym, że pijesz za mało wieczorem. Może chodzić o to, że pijesz za mało przez cały dzień.

Praktyczna wskazówka

Jeżeli zależy Ci na energii i koncentracji następnego dnia, nie traktuj nawodnienia jako zadania wykonywanego wyłącznie rano. Najlepszą strategią jest regularne dostarczanie płynów przez cały dzień, tak aby wieczorem organizm nie musiał nadrabiać zaległości. Bo podobnie jak ze snem - w nawodnieniu liczy się przede wszystkim regularność.

ROZDZIAŁ 8

Kobieca perspektywa - hormony, zatrzymywanie wody i nawodnienie

Dlaczego ta sama dieta i ta sama ilość wody nie zawsze dają taki sam efekt?

Wiele kobiet zna tę sytuację. Jednego dnia czujesz się lekko, masz energię, a ubrania leżą dokładnie tak, jak powinny. Kilka dni później, mimo że jesz podobnie i pijesz podobną ilość wody, pojawia się uczucie opuchnięcia, cięższych nóg lub większego napięcia w organizmie. Naturalną reakcją jest wtedy podejrzenie, że pijemy za dużo albo wręcz przeciwnie - za mało.

Tymczasem odpowiedź często jest bardziej złożona. **Na gospodarkę wodną organizmu wpływa wiele czynników, a jednym z najważniejszych są hormony. To właśnie dlatego kobiety częściej niż mężczyźni obserwują okresowe zmiany związane z zatrzymywaniem płynów oraz wahaniami masy ciała.**

Woda nie zawsze oznacza to samo

Jednym z największych nieporozumień dotyczących nawodnienia jest przekonanie, że każda zmiana masy ciała wynika z ilości tkanki tłuszczowej. W rzeczywistości masa ciała może zmieniać się z dnia na dzień nawet o kilka kilogramów, a znaczną część tych różnic stanowią właśnie zmiany w ilości płynów znajdujących się w organizmie. To zjawisko jest całkowicie naturalne.

Wpływają na nie między innymi:

- poziom aktywności fizycznej,
- ilość spożytej soli,
- temperatura otoczenia,
- ilość snu,
- stres,
- zmiany hormonalne.

Dlatego jednorazowe wahania masy ciała nie są wiarygodnym wskaźnikiem jakości diety ani skuteczności programu odchudzania. Bardzo często mówią więcej o gospodarce wodnej niż o tkance tłuszczowej.

Cykl menstruacyjny a nawodnienie

W czasie cyklu menstruacyjnego organizm kobiety przechodzi przez szereg naturalnych zmian hormonalnych. Dla wielu kobiet najbardziej odczuwalne są one w dniach poprzedzających miesiączkę.

To właśnie wtedy częściej pojawiają się:

- uczucie opuchnięcia,
- większa wrażliwość piersi,
- cięższe nogi,
- przejściowe zwiększenie masy ciała,
- poczucie zatrzymywania wody.

Nie oznacza to, że organizm nagle przestał prawidłowo funkcjonować. To naturalny element fizjologii. Warto o tym pamiętać szczególnie wtedy, gdy oceniamy skuteczność swoich działań związanych ze zdrowiem, odżywianiem czy nawodnieniem. Jeden pomiar wykonany w określonej fazie cyklu nie zawsze pokazuje pełny obraz sytuacji.



Kiedy mniej nie znaczy lepiej

Wiele kobiet, obserwując uczucie opuchnięcia, instynktownie zaczyna ograniczać ilość wypijanej wody. Skoro czuję, że zatrzymuję wodę, być może powinnam pić mniej. W praktyce takie rozwiązanie rzadko przynosi oczekiwane efekty.

Organizm potrzebuje odpowiedniej ilości płynów niezależnie od tego, czy odczuwamy przejściowe zatrzymywanie wody, czy nie. Dlatego eksperci zwykle rekomendują utrzymanie regularnego nawodnienia również w okresach, gdy organizm wydaje się bardziej skłonny do gromadzenia płynów.

Znacznie większe znaczenie mają wtedy codzienne nawyki związane z dietą, aktywnością fizyczną, snem i poziomem stresu.



Perimenopauza - czas zmian

W ostatnich latach coraz więcej mówi się o zdrowiu kobiet w okresie perimenopauzy. I słusznie. To etap życia, który może rozpoczynać się nawet kilka lat przed ostatnią miesiączką i wiąże się z wieloma zmianami hormonalnymi.

Niektóre kobiety obserwują wtedy:

- większe wahania masy ciała,
- częstsze uczucie zatrzymywania płynów,
- zmiany jakości snu,
- większe zmęczenie,
- zmiany apetytu.

Nie są to doświadczenia uniwersalne. Każda kobieta przechodzi ten okres inaczej. Warto jednak wiedzieć, że gospodarka wodna organizmu również może być jednym z obszarów podlegających zmianom.

Zatrzymywanie wody to nie to samo co przybieranie na wadze

To zdanie warto zapamiętać. Wiele kobiet niepotrzebnie stresuje się chwilowymi zmianami masy ciała, zakładając, że każda dodatkowa liczba na wadze oznacza przyrost tkanki tłuszczowej. Jeżeli zauważasz u siebie okresowe zatrzymywanie wody lub wahania masy ciała, nie oceniaj swojego nawodnienia wyłącznie na podstawie tego, jak wyglądasz lub ile pokazuje waga. Uwzględnij fazę cyklu, poziom aktywności fizycznej, ilość snu, stres oraz codzienne nawyki związane z piciem płynów.

Czy wiesz, że?

Wahania ilości wody w organizmie mogą powodować krótkotrwałe zmiany masy ciała, które nie mają nic wspólnego ze zmianami ilości tkanki tłuszczowej.

ROZDZIAŁ 9

Nawodnienie
na autopilocie
- jak wyrobić nawyk,
który naprawdę działa?

Dlaczego wiemy, a mimo to nie robimy?

Większość pracowników biurowych nie potrzebuje kolejnego artykułu przekonującego, że warto pić wodę. To nie brak wiedzy jest największym problemem. Problem polega na tym, że między wiedzą a działaniem często istnieje spora przepaść. Wiemy, że warto się ruszać. Wiemy, że warto się wysypiać. Wiemy, że warto pić wodę.

A jednak w codziennym pośpiechu wiele dobrych nawyków przegrywa z listą pilnych zadań, spotkań i terminów. Dlatego skuteczne nawodnienie nie powinno opierać się na silnej woli. Powinno opierać się na środowisku, które ułatwia dobre decyzje.

Nie polegaj na pamięci

Jeżeli liczysz na to, że przypomnisz sobie o wodzie w środku intensywnego dnia pracy, prawdopodobnie prędzej czy później o niej zapomnisz. Nie dlatego, że brakuje Ci dyscypliny. Po prostu Twój mózg ma ważniejsze zadania.

Znacznie skuteczniej działa stworzenie warunków, które sprawiają, że sięgnięcie po wodę staje się naturalne. Najprostszym przykładem jest trzymanie butelki lub szklanki w zasięgu wzroku. To drobiazg, ale badania dotyczące zachowań zdrowotnych pokazują, że dostępność i widoczność mają ogromny wpływ na nasze codzienne decyzje.

To, co widzimy, częściej trafia do naszej uwagi. A to, co znajduje się poza zasięgiem wzroku, łatwo ignorujemy.

Zasada małych kroków

Jednym z najczęstszych błędów jest próba natychmiastowej zmiany wszystkiego. Od jutra trzy litry wody. Od jutra zero słodkich napojów. Od jutra idealne nawodnienie. Takie podejście zwykle działa przez kilka dni. Potem wracamy do starych przyzwyczajeń. Znacznie lepiej sprawdzają się małe zmiany. Jedna dodatkowa szklanka wody dziennie. Butelka stojąca zawsze obok monitora. Kilka łyków przed każdym spotkaniem. To właśnie drobne działania najłatwiej zamieniają się w trwałe nawyki.

Wykorzystaj istniejące rytuały

Psychologowie zajmujący się budowaniem nawyków często podkreślają, że najłatwiej jest „podpiąć” nowe zachowanie pod coś, co już robimy automatycznie. Możesz więc połączyć picie wody z czynnościami, które i tak wykonujesz każdego dnia.

Na przykład:

- po przyjściu do pracy nalewasz pierwszą szklankę wody,
- przed każdym spotkaniem bierzesz kilka łyków,
- po każdej kawie sięgasz również po wodę,
- po powrocie z lunchu uzupełniasz butelkę.

Dzięki temu nie musisz pamiętać o nowym nawyku. Wystarczy wykorzystać istniejące.

Najlepszy przypominacz? Otoczenie

Wiele osób instaluje aplikacje przypominające o piciu. To może być pomocne, szczególnie na początku. Jeszcze skuteczniejsze jest jednak stworzenie środowiska – szczególnie w pracy, które wspiera nawodnienie:

- Dostępna woda.
- Wygodna butelka.
- Łatwy dostęp do dystrybutora.
- Przyjemny smak.

To właśnie te elementy najczęściej decydują o tym, czy będziemy regularnie sięgać po wodę.



Checklista nawodnienia w pracy

Nie musisz wdrażać wszystkiego naraz. Wybierz kilka punktów i sprawdź, które najlepiej pasują do Twojego stylu pracy.

- Rozpoczynaj dzień od szklanki wody.
- Trzymaj wodę w zasięgu wzroku przez cały dzień.
- Pij regularnie małe ilości zamiast dużych porcji naraz.
- Zabieraj wodę na spotkania.
- Do każdej kawy wypij dodatkową porcję wody.
- Wstawaj od biurka przynajmniej raz na godzinę.
- Zadbaj o obecność warzyw i owoców w codziennym menu.
- Nie próbuj nadrabiać całego dnia picia tuż przed snem.
- Zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez organizm.
- Wybieraj wodę, którą lubisz pić.

Praktyczna wskazówka

Nie próbuj zostać mistrzem nawodnienia od poniedziałku. Wybierz jedną zmianę, którą możesz wdrożyć już dziś. Może to być szklanka wody po przebudzeniu. Może butelka stojąca obok monitora albo kilka łyków przed każdym spotkaniem.

Niewielkie działania wykonywane regularnie przynoszą znacznie większe efekty niż ambitne plany realizowane przez tydzień. Bo najlepsze nawyki to te, o których po pewnym czasie przestajemy myśleć.

ROZDZIAŁ 10

6 najpopularniejszych mitów o nawodnieniu

Dlaczego wokół picia wody narosło tyle nieporozumień?

Wystarczy wpisać w wyszukiwarce hasło „ile pić wody”, aby natknąć się na setki poradników, kalkulatorów i gotowych recept na idealne nawodnienie. Jedni przekonują, że każdy człowiek powinien wypijać dokładnie dwa litry dziennie. Inni zalecają picie wyłącznie wody mineralnej. Jeszcze inni ostrzegają przed kawą, herbatą albo wodą gazowaną.

Nic dziwnego, że wiele osób zaczyna się w tym wszystkim gubić. Przyjrzyjmy się kilku najpopularniejszym mitom, które od lat krążą wokół nawodnienia.

Mit 1.

Każdy powinien wypijać dokładnie 2 litry wody dziennie

To prawdopodobnie najbardziej rozpowszechniona zasada dotycząca nawodnienia. Problem polega na tym, że nie istnieje jedna uniwersalna ilość odpowiednia dla wszystkich ludzi.

Zapotrzebowanie na płyny zależy między innymi od:

- płci,
- masy ciała,
- wieku,
- poziomu aktywności fizycznej,
- temperatury otoczenia,
- sposobu odżywiania,
- stanu zdrowia.

Dwa litry mogą być odpowiednią ilością dla jednej osoby, a dla innej okazać się zbyt małe lub większe niż rzeczywiście potrzebuje. Dlatego warto traktować ogólne zalecenia jako punkt odniesienia, a nie sztywny obowiązek.

Mit 2.

Kawa odwadnia organizm

Przez wiele lat powtarzano, że każda filiżanka kawy wymaga dodatkowej szklanki wody, ponieważ działa odwadniająco. Obecnie wiemy, że sprawa nie jest tak prosta. U osób regularnie pijących kawę jej umiarkowane spożycie nie prowadzi do istotnego odwodnienia organizmu. Nie oznacza to jednak, że kawa może całkowicie zastąpić wodę.

Warto traktować ją jako element codziennego bilansu płynów, ale nie jako jedyne źródło nawodnienia. Dobra wiadomość dla miłośników kawy jest więc taka, że nie muszą rezygnować ze swojego ulubionego napoju.



Mit 3.

Jeśli nie czuję pragnienia, to znaczy, że jestem dobrze nawodniony

Pragnienie jest niezwykle ważnym sygnałem wysyłanym przez organizm. Nie zawsze jednak jest wskaźnikiem idealnym. W ciągu intensywnego dnia pracy łatwo je przeoczyć lub zignorować. Ponadto wraz z wiekiem odczuwanie pragnienia może stawać się mniej wyraźne.

Dlatego warto wyrobić sobie nawyk regularnego sięgania po wodę, zamiast polegać wyłącznie na spontanicznych sygnałach organizmu.

Mit 4.

Im więcej piję, tym lepiej

W świecie zdrowego stylu życia często pojawia się przekonanie, że skoro coś jest zdrowe, to więcej zawsze oznacza lepiej. Nie dotyczy to jednak wody. Organizm najlepiej funkcjonuje wtedy, gdy utrzymuje równowagę.

Picie ogromnych ilości płynów „na zapas” nie sprawi, że będziemy bardziej skoncentrowani, zdrowsi czy bardziej produktywni. Znacznie większe znaczenie ma regularność niż bicie własnych rekordów w liczbie opróżnionych szklanek.

Mit 5.

Jeśli piję dużo wody, to na pewno jestem dobrze nawodniony

To jeden z najciekawszych mitów. Większość ludzi utożsamia nawodnienie wyłącznie z ilością wypitych płynów. Tymczasem rzeczywisty status nawodnienia zależy od znacznie większej liczby czynników.

Znaczenie mają między innymi:

- skład ciała,
- aktywność fizyczna,
- dieta,
- wiek,
- warunki środowiskowe,
- stan zdrowia.

To właśnie dlatego dwie osoby pijące podobną ilość wody mogą funkcjonować zupełnie inaczej. I dlatego warto patrzeć na nawodnienie szerzej niż tylko przez pryzmat liczby wypitych szklanek.

Mit 6.

Nieważne co piję, przecież chodzi o picie w ogóle

To, co codziennie spożywamy, wypijamy ma ogromne znaczenie dla organizmu. O tym m.in. czytasz w niniejszym e-booku. Jakość ponad każdy aspekt.

Największy mit?

Że nawodnienie jest skomplikowane

Po przeczytaniu wielu artykułów można odnieść wrażenie, że prawidłowe nawodnienie wymaga kalkulatorów, aplikacji, specjalnych wzorów i nieustannego liczenia każdego mililitra. W rzeczywistości podstawowe zasady są bardzo proste.

Pij regularnie.

Miej wodę pod ręką.

Dbaj o zbilansowaną dietę.

Ruszaj się.

Zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez organizm.

Większość ludzi nie potrzebuje skomplikowanej strategii. Potrzebuje kilku dobrych nawyków stosowanych konsekwentnie każdego dnia.

Zakończenie

Mała zmiana, która robi dużą różnicę

W tym e-booku rozmawialiśmy o wodzie, koncentracji, energii, stresie, śnie, siedzącym trybie pracy, hormonach i jakości wody. Choć temat nawodnienia może wydawać się złożony, najważniejszy wniosek jest bardzo prosty: woda uczestniczy w niemal wszystkich procesach niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Nawodnienie nie jest modnym trendem, dietą ani kolejnym wyzwaniem zdrowotnym. To jeden z podstawowych filarów dobrego samopoczucia i sprawnego działania organizmu. W świecie pracy umysłowej, gdzie każdego dnia oczekujemy od siebie koncentracji, energii i odporności na stres, warto zadbać o fundamenty: sen, ruch, odżywianie i nawodnienie.

Coraz więcej pracodawców dostrzega, że dostęp do dobrej jakości wody jest elementem wspierającym zdrowie, komfort i dobrostan pracowników. To dobry kierunek, ponieważ troska o zdrowie najczęściej zaczyna się od prostych codziennych nawyków, a nie od skomplikowanych rozwiązań.

Jeśli po przeczytaniu tego e-booka zmienisz choć jeden nawyk związany z nawodnieniem, jego cel zostanie osiągnięty. Bo to właśnie małe decyzje podejmowane każdego dnia przynoszą największe efekty w dłuższej perspektywie.

Bo najlepsze nawyki zaczynają się od „Water You Love” - wody, po którą sięgasz z przyjemnością każdego dnia.



Źródła naukowe

1. Rosinger AY, et al. Ad libitum dehydration is associated with poorer performance on sustained attention tasks in middle-to-older adults. *Am J Hum Biol.* 2024.
 2. Białycka-Dębek A, et al. Water intake, hydration status and cognitive functioning in older adults. *Nutrients.* 2025.
 3. Hooper L, et al. Dehydration in older people: a systematic review of effects on health outcomes and cognition. *Arch Gerontol Geriatr.* 2021.
 4. Singer KJ, et al. Associations between hydration status and executive function in middle-aged and older adults. *J Nutr Gerontol Geriatr.* 2024.
 5. Nishi SK, et al. Water intake, hydration status and changes in cognitive performance: prospective cohort study. 2023.
 6. McDermott BP, et al. Hydration behaviors and physiological hydration status. *Nutrients.* 2024.
 7. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Water. *EFSA Journal.* 2010.
 8. World Health Organization. Guideline: Sodium Intake for Adults and Children.
-

Wytyczne i źródła eksperckie

- European Food Safety Authority (EFSA)
 - World Health Organization (WHO)
 - National Academies of Sciences, Engineering and Medicine
 - Harvard T.H. Chan School of Public Health
 - Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
-

W trosce o pełną przejrzystość informujemy, że przy redakcji treści zawartych w niniejszym e-booku oraz nadaniu mu ostatecznej formy językowej wspomagaliśmy się narzędziami sztucznej inteligencji (AI).



Culligan International, światowy lider w dziedzinie uzdatniania wody, oferuje kompleksowe portfolio rozwiązań – od prostych domowych systemów filtracji po zaawansowane rozwiązania w zakresie wody pitnej. Firma cieszy się zaufaniem ponad 170 mln klientów w ponad 90 krajach.

W Polsce Culligan działa od 1997 roku – początkowo jako Eden Springs, a od 2024 roku pod marką Culligan Polska. Firma jest niekwestionowanym numerem jeden w segmencie dostaw i dystrybucji wody dla firm oraz gospodarstw domowych. Culligan Polska obsługuje ponad 80 tysięcy klientów, posiadając 220 tysięcy zainstalowanych urządzeń, a jakość usług zapewnia zespół liczący ponad 700 pracowników.

Do firmy należą trzy rozlewnie wody: w Częstoniewie koło Grójca, w Rzeniszowie na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej oraz w Gorzowie Wielkopolskim.

Culligan konsekwentnie inwestuje w najnowocześniejsze technologie filtracji – w tym UVC Firewall®, C-Sense oraz ochronę BioCote® – aby dostarczać wodę o wyjątkowym smaku i czystości, spełniającą najwyższe normy jakości i gwarantującą pełne bezpieczeństwo użytkowników.