**تاثیر نوشیدن آب هنگام مطالعه**

**آب یک حلال جهانی و یکی از عناصر لازمه حیات است. اهمیت آب بیشتر از آن است که تصورش را بکنید.**

**تقریباً دو سوم بدن شما از آب ساخته شده است. آب محلولی است که ناقل مواد غذایی است، و در سیستم دفع بدن نیز نقش حیاتی دارد. اغلب مردم به اشتباه فکر می‌کنند فقط وقتی تشنه هستند باید آب بنوشند. این تصور غلط است زیرا احساس تشنگی فقط زمانی که مقدار آب بدن خیلی کم شده باشد روی می‌دهد.**

**هر روز باید حداقل ۱۰ لیوان آب بنوشیم. این کار را نباید در زمانی نزدیک به صرف غذا انجام دهیم زیرا بر عمل هضم غذا تأثیر می‌گذارد. آب را باید روی میز مطالعه خود بگذارید و گه گاه آن را جرعه جرعه بنوشید.**

  **آب خنک کارآمد است و آب گرم تأثیر معجزه‌آسا دارد. با نوشیدن آب گرم می‌توانید هر یک از اختلالات سیستم هاضمه را برطرف کنید. در واقع نوشیدن آب گرم راهی برای درمان سرماخوردگی است. وقتی صبح بیدار می‌شوید، یک لیوان آب گرم بنوشید تا روده و شکم شما تمیز شود.**

**اگر آب کم بنوشید چه روی خواهد داد؟ غیر از سردرد و یبوست دچار تنبلی نیز خواهید شد. من متوجه شده‌ام که اگر میزان آب بدن کم باشد باعث تنبلی و خواب آلودگی می‌شود.در مورد من این امر باعث اتلاف وقت زیادی شد تا زمانی که به یک محصل ممتاز تبدیل شدم.**

**خوب حالا که به اهمیت آب پی بردید بروید و یک لیوان آب بنوشید.**

**یادآوری:**

**روی کارتها و نمودارهای ساده علائمی ترسیم کنید که شما را به یاد نوشیدن آب بیاندازد. مثلاً بنویسید:**

**هر وقت چشمتان به این متن یا تصویر می‌افتد یک لیوان آب بنوشید.**

**بدن خود را با آب تصفیه کنید!**

  **تنظیم میزان آب بدن**

**بهترین روش برای این که پی ببرید آب کافی نوشیده‌اید یا نه این است که به رنگ ادرار خود توجه کنید. هر چه رنگ آن تیره‌تر باشد، آب بدن بیشتر کم شده است.**