

十月 優質生活小貼士 - 養成喝水的習慣

喝水能淨化身心，幫助消化、促進睡眠、清晰頭腦、讓你醒目工作、更能控制熱量攝取。

由今日開始養成喝水的習慣。想提升你的每日攝水量，請參考我們今期的貼士。



若對養成喝水的習慣有任何疑問，可致電
24小時EAP熱線2721-3939，與顧問詳談。
所有資料及談話內容均絕對保密。

把握喝水的黃金時間

要成功每日喝足八杯水並達到喝水的最大功效，記著以下幾個喝水的最佳時機：

- 起床一杯水：補充一整夜的水份流失，有助激活內臟器官，提升新陳代謝
- 三餐前半小時：防止過量進食，兼收減肥之效
- 洗澡前及運動前後：預防血壓上升或脫水中暑，同時排出體內毒素
- 每當感到疲累時：激活大腦，讓身體保持警醒



若對養成喝水的習慣有任何疑問，可致電
24小時EAP熱線2721-3939，與顧問詳談。
所有資料及談話內容均絕對保密。

辦公室一族的補水貼士

- 辦公桌上的水杯要「常滿」，讓你隨時可以呷一口
- 善用每個上廁所的空檔喝一杯水
- 每次走到水機添水時，先喝下一整杯水
- 設置計時器或使用專為喝水而設的手機應用程式，以定時定候提醒自己



若對養成喝水的習慣有任何疑問，可致電
24小時EAP熱線2721-3939，與顧問詳談。
所有資料及談話內容均絕對保密。

白開水以外的選擇

- 可加入幾片檸檬、橙或青檸到白開水中，除可提升水的味道，更有助排毒
- 多吃水份含量高的蔬果，如：生菜、青瓜、蕃茄、菠菜、西蘭花、西瓜、士多啤梨、西柚、葡萄等，都能有效為身體補水



若對養成喝水的習慣有任何疑問，可致電
24小時EAP熱線2721-3939，與顧問詳談。
所有資料及談話內容均絕對保密。