



ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > [Нутриціолог пояснила, як правильно пити воду у спеку](#)

Нутриціолог пояснила, як правильно пити воду у спеку

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)
Редактор
27.05.26 11:10  8 

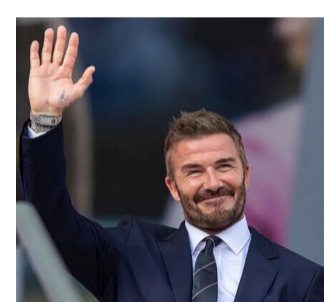
Російський нутриціолог Ольга Яблокова розповіла про те, як правильно пити воду у спеку. Медик дала важливі поради.

Говориться: «У спеку краще не випивати багато води разом, а розподіляти її рівномірно протягом дня. Основну частину рідини слід випивати першу половину дня, а ввечері пити менше, ніж створювати зайве навантаження перед сном. Особливо важливо не налягати на воду на ніч, якщо і так є схильність до ранкової набряклості».

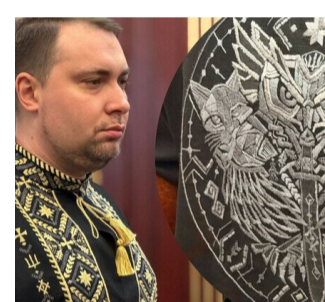
За її словами, під час спекотної погоди варто більше рухатися та виключити з раціону шкідливу,

солону та солодку їжу.

Раніше гастроентеролог перерахувала продукти [проти хвороби Альцгеймера](#).

[Читайте Фразу в Google News \(натиснути "Підписатися"\)](#)[Підписуйтесь на канали Фрази в Youtube, Twitter, Instagram, Facebook](#)Теги: [світ](#), [здоров'я](#)

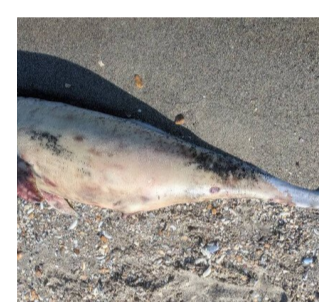
Девід Бекхем став мільярдером. Першим серед британських...



Кирило Буданов одягнув унікальну вишиванку, яку створили...



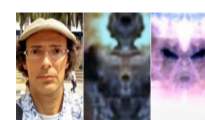
Мобілізація після 60: кого можуть взяти до ЗСУ і на яких...



У Чорному та Азовському морях знову гинуть дельфіни й риба:...

Коментарі

Статті

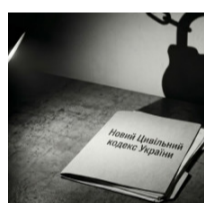


24.05.26 21:05

Даніель Немес: «демони» з темної матерії чи цифрова містифікація?

Автор: [Михаил Масонов](#)

Дайджест



03.05.26 10:19

Цивільний кодекс 2026: депутати приховують корупціонерів та знищують відкриті дані

Автор: [Youcontrol.com.ua](#)

Вибір редакції



Русини чи «русские»?

[Всі новини](#) [Головне](#) [Популярне](#)

27.05.26 11:15

Приховане безробіття в Росії досягло максимуму за десятиліття

27.05.26 10:54

В ООН прокоментували плани РФ масово бити по Києву

27.05.26 10:48

У ЄС б'ють на сполох через безпеку

27.05.26 10:37

США радикально скоротять участь у НАТО, — ЗМІ

27.05.26 10:18

Україна визначила 500 цілей у Білорусі, — Роберт «Мадяр» Бровді

27.05.26 09:50

НАТО створює систему швидкого розгортання військ у Балтиці, — Reuters

27.05.26 09:39

Генштаб розповів про нові втрати росіян. Зведення за 27 травня

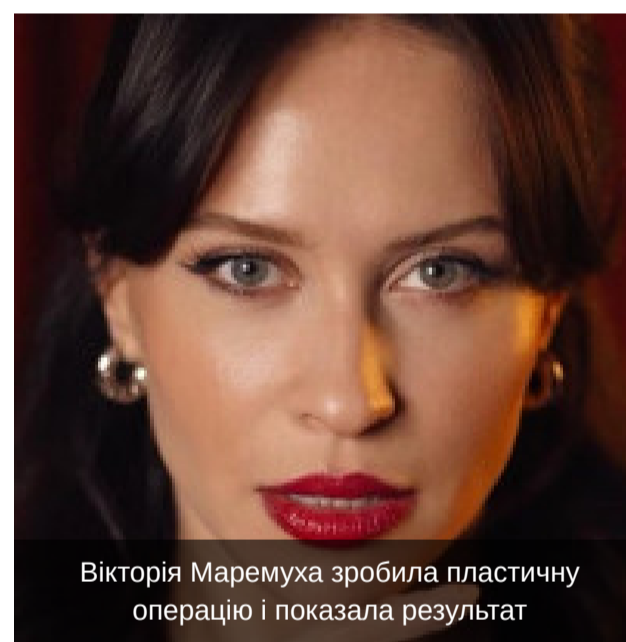
27.05.26 09:16

Трамп скликає екстрене засідання уряду США

27.05.26 08:59

Зеленський зробив низку інтригуючих заяв

Фото та Відео



Вікторія Маремуха зробила пластичну операцію і показала результат

Новини блогосфери

03.05.26 14:11

Чому Україна перетворюється на Нікарагуа

30.04.26 16:52

Доктринальний тупик: чому правильна зброя не змінює результат?

05.04.26 11:29

«Ухиялянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)

Теги

[Про сайт, реклама](#)[Політика конфіденційності](#)frazua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

