

ІРИНА ГРИБАН

СЕРТИФІКОВАНИЙ ВЕЛНЕС КОУЧ

20 ЛЕГКИХ НАПОЇВ З ЕЛЕКТРОЛІТАМИ



ВІТАЮ, МЕНЕ ЗВАТИ ІРИНА ГРИБАН

Я - сертифікований інтегративний велнес коуч (USA)

вже 14 років велнес - це мій стиль життя

- Обожаю свою сім'ю, ранні підйоми та драйв від тренувань.
- Віддаю перевагу активному відпочинку, а якщо це пляж, то обов'язково з книжкою.
- Експериментую з рецептами збалансованого харчування - при цьому не можу жити без десертів.
- Вегетаріанка з 14-ти річним досвідом.
- Практикую медитації за методом Хосе Сільва та вірю, що у кожного з нас є особливе призначення у цьому світі.
- Обожаю естетичну косметологію, SPA ритуали, магію косметичних інгредієнтів та багатогранність людського організму.
- Колумніст журналів Vogue, Touch Magazine, Marie Claire, ELLE, WoMo, Косметолог та інших



[@GLOBALWELLNESSDAY.UKRAINE/](https://www.instagram.com/globalwellnessday.ukraine/)

- Ініціатор та автор онлайн проекту велнес майстер класів "Здоров'я легше зберегти", міжнародного флешмобу #МРІІКРІЗЬРУІНИ та проекту "Відважні" - арт-терапія для дітей, які постраждали від війни в Україні
- Амбасадор Global Wellness Day та World Digital Detox Day в Україні
- Сертифікований інтегративний велнес коуч (Penn Foster Career School, USA)
- Сертифікований коуч зі збалансованого харчування та ситиології (Penn Foster Career School, USA)
- Сертифікований тренер з розробки фітнес програм (American Council on Exercise)
- Сертифікований інтегративний нутриціолог
- Певнена, що кожна людина може бути здоровою, варто лише захотіти!



[@IRYNA_HRYBAN/](https://www.instagram.com/iryna_hryban/)

ЧОМУ У СПЕКУ ТАК ХОЧЕТЬСЯ ПИТИ?

Причина зневоднення у порушенні водно-електролітного балансу.

Ви колись задумувались чому сльози та піт солоні?

Все просто. Тому що сіль можна знайти в кожній клітині нашого тіла. У дорослої людини в цілому близько 250 грамів солі натрію та калію.

І коли через аномальну спеку ваш організм постійно вимагає води, пам'ятайте, що для відновлення водно-електролітного балансу дуже важливо пити воду з електролітами.

Електроліти - це мінеральні сполуки, такі як калій, натрій, кальцій та інші солі, і вони знаходяться в крові.

Їх головна задача - проводити електричний заряд по нашому тілу.

Також вони допомагають переміщенню поживних речовин з клітини в клітину.

За здатність проводити імпульси від нашого мозку до м'язів, щоб вони скорочувались чи навпаки розслаблялись, електроліти обожнюють спортсмени.

Отже, чому вкрай важливо влітку пити воду з електролітами?

Дослідження показують, що зневоднення та порушення водно-електролітного балансу у спекотну погоду може призвести до м'язових спазмів, втрати енергії, головних болей, викликати нудоту, захитування, емоційну нестабільність, втрачається координація рухів та зв'язність мови.

Рекомендація лікаря «пийте більше води» з наукової точки зору ні про що не говорить, як і рекомендації «краще харчуйтеся», «більше рухайтесь».

Але біда в тому, що ми мало знаємо про збереження здоров'я, а більше навчені, як лікуватися.

Очевидно, що далеко не випадково організм дорослої людини складається в середньому на 65 % з води, немовля – на 75-80%, людини в літах – на 57% і нижче.

Існує таке поняття, як водний баланс – скільки води в організм потрапляє, і скільки виділяється.

Нестача води викликає серйозні порушення в організмі.

Втрата всього 1% води призводить до зневоднення, на 2 % - знижує працездатність, на 4 % - викликає нудоту, захитування, емоційну нестабільність, на 6 % - втрачається координація рухів, зв'язність мови, на 10 % - починають гинути клітини, на 11 % - вже недостатньо буде просто напиться води, необхідна медична допомога. На 20 % - може наступити смерть.

Зволоження зсередини

Чи знаєте ви, що існує
пряма залежність між
спрагою і
втомлюваністю, гнівом,
депресією, алергією,
астмою, віддишкою і
навіть підвищеним
артеріальним тиском?



Від підвищення рівня
енергії до підтримки
травлення та
сприяння здоровому
сяянню шкіри, вода
відіграє ключову роль
у підтримці
оптимального
функціонування
нашого організму.



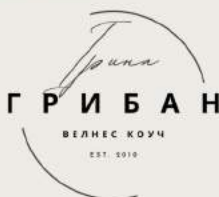
Я підтримую
свій рівень
гідратації та
залишаюсь
здоровим!



Цього тижня поставте
собі за мету віддати
пріоритет зволоженню!
Куди б ви не йшли,
беріть із собою
багаторазову пляшку з
водою.



Намагайтесь
випивати
принаймні 8
склянок води на
день і
прислухайтесь до
сигналів свого
тіла, щоб не
допустити
зневоднення.



ЩО ТАКЕ ЕЛЕКТРОЛІТИ?

Електроліти – це мінерали, такі як натрій, калій і магній, які допомагають підтримувати водний баланс і правильну функцію м'язів.

Електроліти = Здоров'я м'язів + Гідратація

У спекотну погоду ми більше потіємо, втрачаючи не тільки воду, але й електроліти. Це може призвести до зневоднення, втрати енергії, втомленості, м'язових спазмів та головних болей.

Втрата електролітів = Втомленість, спазми, головний біль

Електроліти допомагають підтримувати водний баланс і знижувати ризик зневоднення (Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2014)

Електроліти важливі для функціонування м'язів і регуляції нервової системи та підтримки кров'яного тиску (Medicine & Science in Sports & Exercise, 2015).

Як включити електроліти у свій раціон:

- Кокосова вода багата на калій та магній, вона є природним джерелом електролітів.
- Фрукти та овочі: кавун, огірки, банани та цитрусові містять багато електролітів.
- Насіння чіа містить магній і кальцій, а також допомагає підтримувати гідrataцію.

Насправді рецептів напоїв з електролітами, які можна легко зробити дома дуже багато.

Сподіваюсь, що ви спробуєте їх приготувати і поділитесь своїми враженнями.

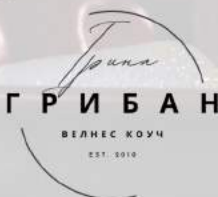
Вишневий електролітний напій

Інгредієнти:

- 500 мл кокосової води
- 100 мл вишневого соку (без цукру)
- 1/4 чайної ложки морської солі

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечуку.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



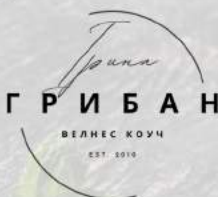
Кокосово-кавуновий напій з базиліком

Інгредієнти:

- 500 мл кокосової води
- 100 мл соку кавуна
- листя свіжого базиліку
- 1/4 чайної ложки морської солі

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечику.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



поділись



ЗБЕРЕЖИ



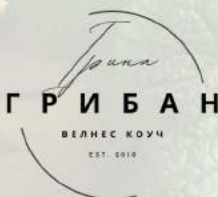
Кокосова вода з лимоном та м'ятою

Інгредієнти:

- 500 мл кокосової води
- 1 лимон, вичавлений
- листя свіжої м'яти
- 1 чайна ложка меду (за бажанням)

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечуку.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



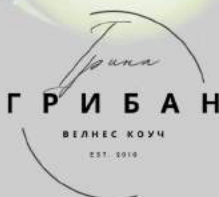
Імбирно-огірковий електролітний напій

Інгредієнти:

- 1 літр води
- 1 огірок, нарізаний скибочками
- шматочок свіжого імбиру (натерти)
- 1/2 чайної ложки морської солі
- 1 чайна ложка меду

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечуку.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



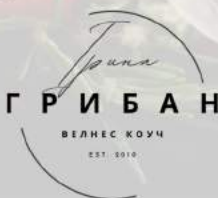
Апельсиново-розмариновий електролітний напій

Інгредієнти:

- 1 літр води
- 1 апельсин, вичавлений
- гілочка свіжого розмарину
- 1/2 чайної ложки морської солі
- 1 чайна ложка меду

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечуку.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



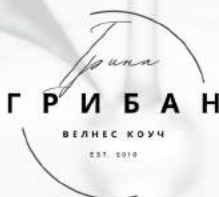
Огірковий електролітний напій

Інгредієнти:

- 1 літр води
- 1 огірок, нарізаний тонкими скибочками
- 1/2 чайної ложки морської солі
- листя свіжої м'яти
- 1 лимон, вичавлений

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечуку.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



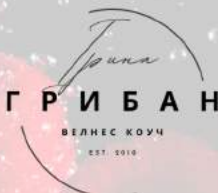
Лаймово-малиновий електролітний напій

Інгредієнти:

- 1 літр води
- 1 лайм, вичавлений
- жменя свіжих малин
- 1/2 чайної ложки морської солі
- 1 чайна ложка меду

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечуку.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



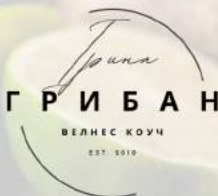
Кокосово- базиліковий електролітний напій

Інгредієнти:

- 500 мл кокосової води
- листя свіжого базиліку
- 1 лайм, вичавлений
- 1/2 чайної ложки морської солі

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечуку.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



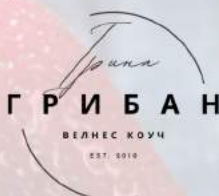
Полунично-м'ятний електролітний напій

Інгредієнти:

- 1 літр води
- жменя свіжих полуниць, нарізаних
- листя свіжої м'яти
- 1 лимон, вичавлений
- 1/2 чайної ложки морської солі

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечуку.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



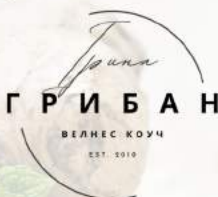
Лимонно-імбирний електролітний напій

Інгредієнти:

- 1 літр води
- 1 лимон, вичавлений
- 1 чайна ложка меду
- 1/2 чайної ложки морської солі
- 1 шматочок свіжого імбиру (натерти)

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечику.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



ПОДІЛИСЬ



ЗБЕРЕЖИ



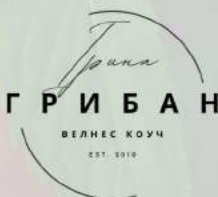
Лаймово-малиновий електролітний напій з м'ятою

Інгредієнти:

- 1 літр води
- 1 лайм, вичавлений
- жменя свіжих малин
- листя свіжої м'яти
- 1/2 чайної ложки морської солі

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечуку.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



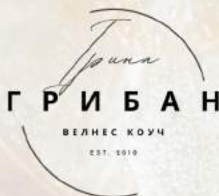
Апельсиново-імбирний електролітний напій

Інгредієнти:

- 1 літр води
- 1 апельсин, вичавлений
- 1 шматочок свіжого імбиру (натерти)
- 1/2 чайної ложки морської солі
- 1 чайна ложка меду

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечуку.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



Лимонно-м'ятний електролітний напій

Інгредієнти:

- 1 літр води
- 1 лимон, вичавлений
- листя свіжої м'яти
- 1 чайна ложка меду
- 1/2 чайної ложки морської солі

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечику.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



 ПОДІЛИСЬ

 ЗБЕРЕЖИ

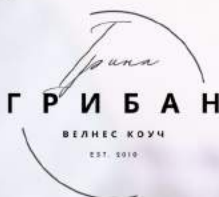
Вишнево-лавандовий електролітний напій

Інгредієнти:

- 500 мл кокосової води
- 100 мл вишневого соку (без цукру)
- декілька квітів лаванди
- 1/4 чайної ложки морської солі

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечуку.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



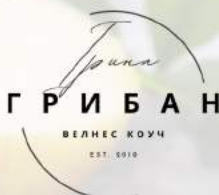
Яблучно-корицевий електролітний напій

Інгредієнти:

- 1 літр води
- 1 яблуко, нарізане
- 1/2 чайної ложки морської солі
- 1/2 чайної ложки кориці
- 1 столова ложка яблучного оцту

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечику.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



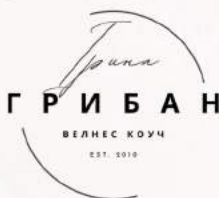
Кокосово-кавуновий електролітний напій

Інгредієнти:

- 500 мл кокосової води
- 100 мл соку кавуна
- 1/4 чайної ложки морської солі

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечуку.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



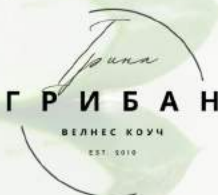
Алое вера з лимоном і м'ятою

Інгредієнти:

- 1 літр води
- 50 мл соку алое вера
- 1 лимон, вичавлений
- листя свіжої м'яти
- 1/2 чайної ложки морської солі

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечику.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



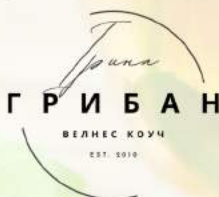
Яблучно-мелісовий електролітний напій

Інгредієнти:

- 1 літр води
- 1 яблуко, нарізане скибочками
- листя свіжої меліси
- 1/2 чайної ложки морської солі
- 1 столова ложка яблучного оцту

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечуку.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



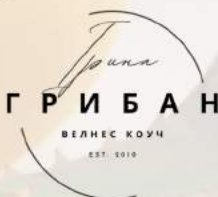
Алое вера з лимоном і м'ятою

Інгредієнти:

- 1 літр води
- 50 мл соку алое вера
- 1 лимон, вичавлений
- листя свіжої м'яти
- 1/2 чайної ложки морської солі

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечику.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.



Полунично-базиліковий електролітний напій

Інгредієнти:

- 1 літр води
- Жменя свіжих полуниць, нарізаних
- листя свіжого базиліку
- 1 лимон, вичавлений
- 1/2 чайної ложки морської солі

Приготування:

- Змішайте всі інгредієнти у великому глечуку.
- Дайте настоятися в холодильнику протягом 1-2 годин.
- Подавайте охолодженим.

