

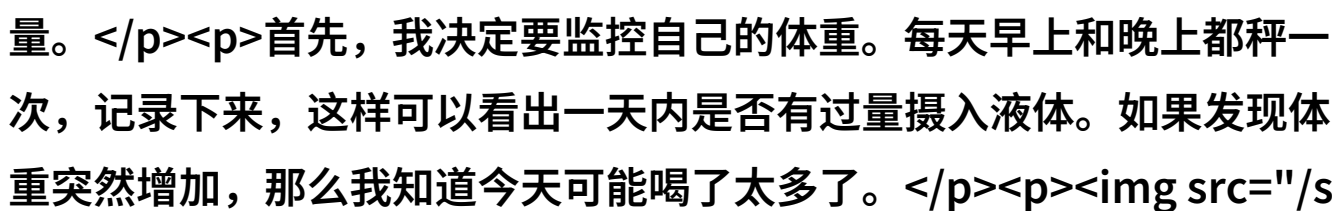
这才几天没做你就那么多水我是如何学会

这才几天没做你就那么多水，我是如何学会控制饮水量的



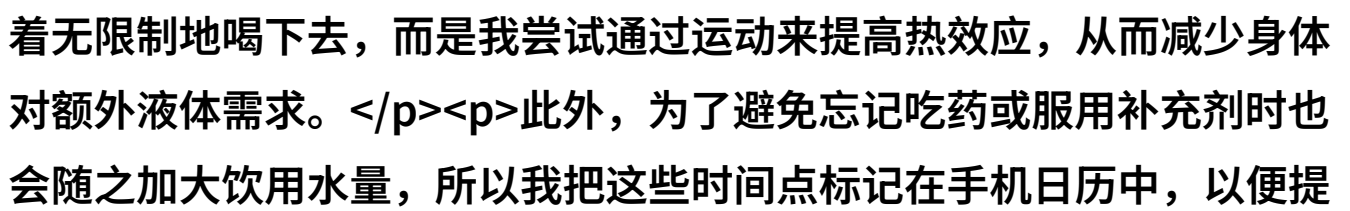
记得刚开始，我的身体总是在提醒我：喝水！喝水！每个小时都有人在叫。有时候感觉自己像个漏水的桶一样，每次去上厕所都像是解决了一个小问题，但接着又有新的积液涌现。我意识到，我必须学会控制自己的饮水量。

首先，我决定要监控自己的体重。每天早上和晚上都秤一次，记录下来，这样可以看出一天内是否有过量摄入液体。如果发现体重突然增加，那么我知道今天可能喝了太多了。

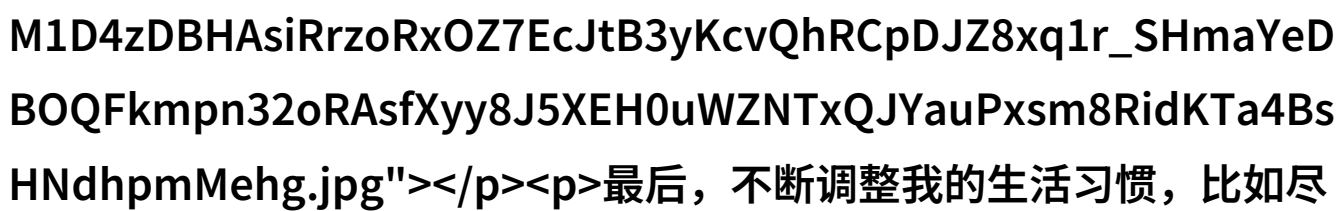


其次，我设定了每日的目标。这不仅包括固定的食物摄入，也包括一定数量的饮用水。但这并不意味着无限制地喝下去，而是我尝试通过运动来提高热效应，从而减少身体对额外液体需求。

此外，为了避免忘记吃药或服用补充剂时也会随之加大饮水量，所以我把这些时间点标记在手机日历中，以便提醒自己不要因为其他事情而忽视这一点。

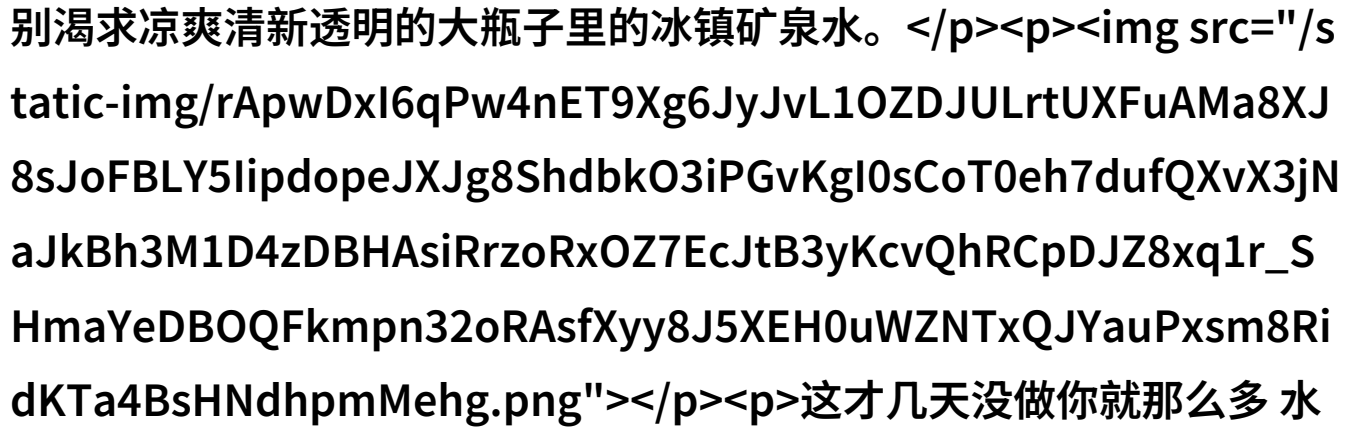


最后，不断调整我的生活习惯，比如尽可能选择含低盐分、高蛋白质和丰富维生素的食品，同时保持适度运动，这些都是帮助调节身体内部环境、减少渴望大量饮用的重要因素之一。



经过几个月的小心翼翼和自我监控，最终结果是显著的。我

不再担心夜间需要两三次起床去洗手间，而我的皮肤也变得更加光滑，而且更容易保持状态，即使是在干燥冷风中的户外活动中也不再感到特别渴求凉爽清新透明的大瓶子里的冰镇矿泉水。



这才几天没做你就那么多水，一种健康生活方式让我终于摆脱了那场永远不会结束的话题——“嗨，你怎么老是这么频繁地去洗手间？”现在，当朋友们问及时，他们只是好奇地笑笑，因为他们已经习惯于看到那个不再频繁跑向卫生间的人。

[下载本文pdf文件](/pdf/594619-这才几天没做你就那么多水我是如何学会控制饮水量的.pdf)