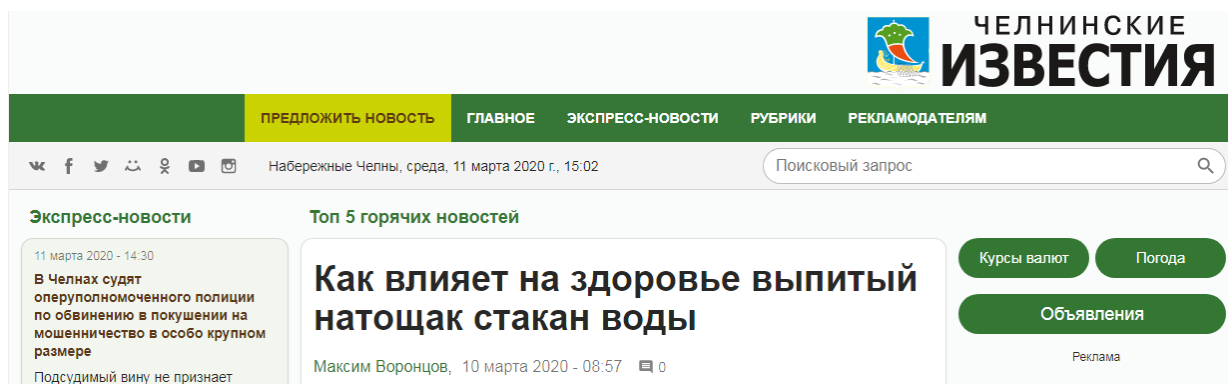


**Воронцов, Максим Как влияет на здоровье выпитый натощак стакан воды / М. Воронцов – Текст: непосредственный, электронный // Челнинские известия: электронный ресурс – URL: <http://chelny-izvest.ru/news/top5/kak-vliyaet-na-zdorove-vypityy-natoshchak-stakan-vody>. – 11 марта.**



The screenshot shows the website 'ЧЕЛНИНСКИЕ ИЗВЕСТИЯ'. The main navigation bar includes 'ПРЕДЛОЖИТЬ НОВОСТЬ', 'ГЛАВНОЕ', 'ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ', 'РУБРИКИ', and 'РЕКЛАМОДАТЕЛЯМ'. The page features a search bar and a date 'Набережные Челны, среда, 11 марта 2020 г., 15:02'. The main content area is titled 'Топ 5 горячих новостей' and displays a news article with the headline 'Как влияет на здоровье выпитый натощак стакан воды' by Максим Воронцов, dated 10 марта 2020 - 08:57. A sidebar on the left shows 'Экспресс-новости' with a snippet about a court case in Chelny. On the right, there are buttons for 'Курсы валют', 'Погода', and 'Объявления', along with a 'Реклама' section.

О преимуществах, которые дает ежедневное употребление по утрам стакана воды, рассказали врачи из Германии. По словам специалистов, стакан жидкости комнатной температуры выводит из организма токсины, расщепление которых происходит ночью, а также разгоняет метаболизм. Его скорость, уточняют медики, возрастает на 24%. Кроме этого, улучшается здоровье кожи, пишет «Российская газета». «Пол-литра воды натощак существенно стимулируют кровообращение и делают кожу более сияющей. Недостаток жидкости влечет образование ранних морщин, ломкость волос», - говорят немецкие врачи. Выпитая натощак вода также поддерживает баланс лимфатической системы, в результате чего организм становится менее восприимчивым к вредным микроорганизмам, а также помогает избежать появления почечных камней, инфекций мочевого пузыря и изжоги. Специалисты уточняют, что пить нужно чистую бутилированную воду, а не кипяченую.

