

這個問題看來可笑。誰會承認自己不會喝水呢？但，要怎麼喝？喝多少？什麼時候喝？真的都是大學問。

水分充足是保持美麗的秘訣，但也不必過量，一天約 1500C.C.就足夠了。至於口渴，是身體給你的警訊，一定要補充水分。用餐時喝水可以降低飢餓感，使進食速度減緩，可以減輕胃的負擔，促進良好消化。