

Légy HAPPY!

Egészségedre! Egészségünkre!

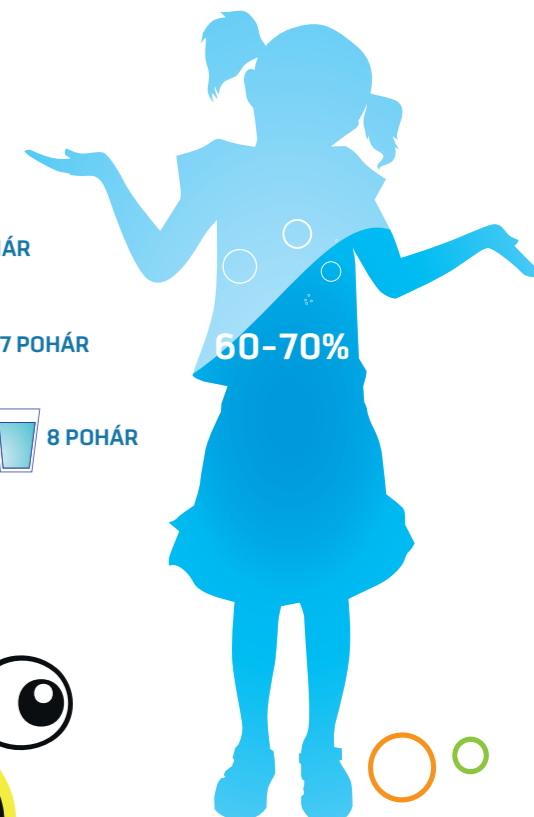


Mennyi vízre van szükséged egy nap?

Fontos, hogy naponta legalább két liternyi folyadékot juttass a szervezetedbe. Lehetőleg vizet igyál!!
Ha sportolsz, akkor a folyadékigényed is megváltozik. Ilyenkor általában többet kell innod.

SZÜKSÉGES VÍZMENNYISÉG NAPONTA

FIÚK	ÉLETKOR	LÁNYOK
6 POHÁR	4-8	6 POHÁR
8 POHÁR	9-13	7 POHÁR
10 POHÁR	14-18	8 POHÁR



Tudtad, hogy 3 percig bírjuk ki levegő, 3 napig víz és 3 hétig élelem nélkül?

A víz nélkülözhetetlen az élethez!
A tested 60-70%-át víz alkotja, így fontos, hogy gyakran igyál.

1 POHÁR:
2,5 dl



Honnan tudhatod, hogy keveset ittál?

Sokféleképpen jelzi a szervezeted, ha nem ittál eleget: könnyebben elfáradsz, esetleg szédülsz, émelyegsz, nem tudsz koncentrálni az iskolában. Romolhat a teljesítményed, sőt még az is előfordulhat, hogy ingerültebb leszel.



Fontos a rendszeres folyadékfogyasztás, mert vizet veszítesz...

- minden levegővétellel
- sportoláskor és meleg időben
- emésztés és vizeletürítés során

