

# AQI/A challenge

október 1–31.

Az emberi test nagy része víz.



## Napi folyadékszükséglet

1 pohár=2,5 dl

csecsemő



3–3,5 pohár

gyerek



6–10 pohár

felnőtt



8–12 pohár

idős



8–12 pohár

### Ha nem ittál eleget, jelez a szervezet

- ▶ fejfájás
- ▶ nehezebb koncentráció
- ▶ fáradtság
- ▶ szédülés
- ▶ sötétebb vizelet
- ▶ szájszárazság

### Megszomjaztál? Vizet igyál!

A víz a legjobb szomjoltó.  
Nem hizlal és nem károsítja  
a fogakat.