

# A VÍZ A LEGJOBB SZOMJOLTÓ!



- ▶ CUKORMENTES
- ▶ NEM KÁROSÍTJA A FOGAKAT
- ▶ NEM HIZLAL

Víz  
0 teáskanál  
cukor

Ha minden nap iszol egy félliteres cukros üdítőt, 1 hónap alatt kb. 1,6 kg cukrot iszol meg!



Mennyit költesz cukros üdítőkre egy héten? Na és egy hónapban? Ezt a pénzt megspórolhatod, ha vizet iszol.



3 dl cukros üdítő annyi cukrot tartalmaz, mint 35 gumicukorka!

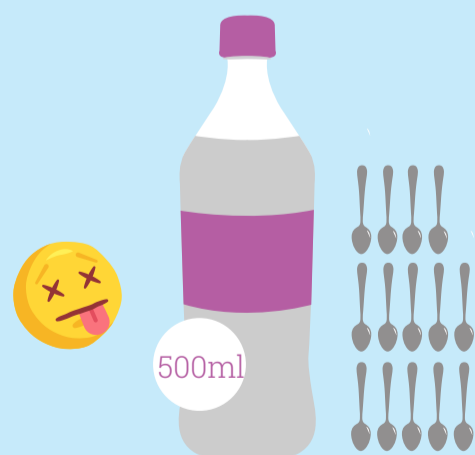


**Minden szünetben igyál egy pohár vizet! A cukros üdítőkre viszont mondj nemet!**

**Mennyi cukrot iszol naponta?**

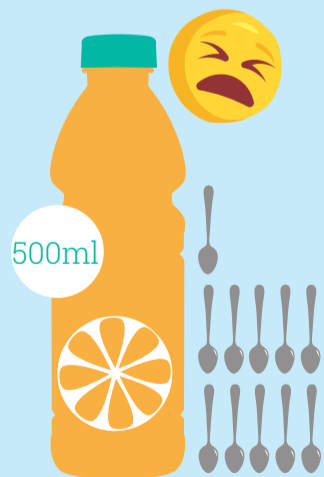
## Ha unod a vizet,

- ▶ ízesítsd például citrommal, mentával, uborkával
- ▶ igyál cukormentes teát
- ▶ egyél többször levest
- ▶ ihatsz 100%-os gyümölcslevet is, de legfeljebb naponta 1 pohárral



### Cukrozott üdítők

14 teáskanál cukor  
56 g cukor



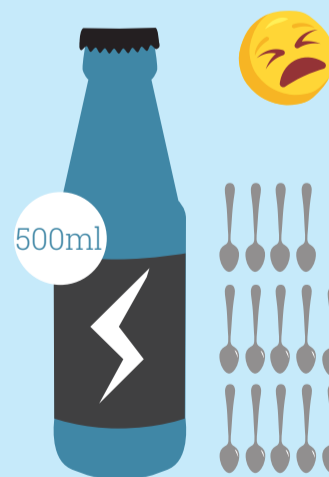
### Rostos és szűrt gyümölcslevek

11 teáskanál cukor  
45 g cukor



### Sport-italok

5-10 teáskanál cukor  
20-40 g cukor



### Energia-italok

14 teáskanál cukor  
55 g cukor