

Ki vagy száradva?



Tudtad, hogy a vizelet színe jelzi, hogy mennyi vízre van épp szüksége a testednek? Ellenőrizd magad az alábbi skálával!

Rendben van, úgy tűnik megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasztottál, hidratáltságod megfelelő mértékű.

Még rendben vagy, de azért ihatnál egy pohár vizet.

Ez a szín már enyhe kiszáradásra utal, a következő egy órában, minimum két pohár vizet fogyassz el.

Ki vagy száradva! Igyál meg most rögtön két pohár vizet! Ha meleg van kint, izzadsz, akkor akár fél litert is!

Jelentősen ki vagy száradva! Most rögtön kezd el pótolni az elveszített folyadékmennyiséget, minimum fél liter vizet igyál meg!

Látogass el a HAPPY HÉT oldalára:

<https://www.ogyei.gov.hu/happy>, ahol rengeteg információt találhatsz az egészséges folyadékfogyasztással kapcsolatban.