

EGÉSZSÉGEDRE!



A tested 60-70%-át víz alkotja.

De ez a mennyiség csökken a nap folyamán:

- ▶ minden egyes levegővétellel
- ▶ amikor izzadsz
- ▶ amikor a wc-t használod.

Tudtad?

3 perc – eddig bírjuk levegő nélkül

3 nap – eddig bírjuk víz nélkül

3 hét – eddig bírjuk élelem nélkül

A víz nélkülözhetetlen az élethez!



3 perc



3 nap



3 hét

**Fontos, hogy minden nap elegendő vizet igyál!
Melegben vagy sportoláskor
több vízre van szükséged a szokásosnál.**



A szükséges vízmennyiség naponta, nemenként, koronként

1 POHÁR: 2,5 dl

	FIÚK	ÉLETKOR	LÁNYOK	
0,9-1 liter		1-3		0,9-1 liter
1,3 liter		4-8		1,3 liter
1,7 liter		9-13		1,5 liter
2 liter		14+		1,6 liter