

Igyon vizet!

Növelné a szellemi és fizikai teljesítőképességét? Ennek egyik kulcsa a megfelelő hidratáltság lehet.



Nők számára általában napi 6 és fél pohár (1,6 l)



férfiak számára napi 8 pohár (2 l)

víz elfogyasztása javasolt, kiegyensúlyozott, változatos, napi több adag zöldséget, gyümölcsöt is tartalmazó étrend mellett.*



TIPPEK

- Tegye a vízivást a napi rutin részévé: indítsa a napot egy pohár vízzel, igyon vizet minden étkezéskor stb.!
- Használjon vízivásra emlékeztető mobiltelefon-applikációt!
- Fogjanak össze a kollégákkal és emlékeztessék egymást a rendszeres vízivásra: jelöljenek ki minden hétre egy „vízivás felelőst”.
- Készítsenek vízivásra ösztönző feliratokat, amiket kihelyeznek az öltözőben, közösségi helyeken.
- Az asztalán mindig legyen egy pohár víz vagy vízzel teli kulacs, amiből rendszeresen kortyolhat!

* Hőségben, fokozott fizikai aktivitás és lázzal, hasmenéssel, hányással járó betegségek idején megnő a vízszükséglet.