

Mennyi vízre van szükséged egy nap?

Fontos, hogy naponta legalább két liternyi folyadékot juttass a szervezetedbe. Lehetőleg vizet igyál! Ha sportolsz, akkor a folyadékigényed is megváltozik. Ilyenkor általában többet kell innod.



1 POHÁR:
2,5 dl

* A jelen mennyiségek az össz-folyadékbevitelt tükrözik, beletartoznak az ételmiszerek, ételek által bevitt vízmennyiségek is.

Honnan tudhatod, hogy keveset ittál?

Sokféleképpen jelzi a szervezeted, ha nem ittál eleget: könnyebben elfáradsz, esetleg szédülsz, émelyegsz, nem tudsz koncentrálni az iskolában. Romolhat a teljesítményed, sőt még az is előfordulhat, hogy ingerültebb leszel.

Fontos a rendszeres folyadékfogyasztás, mert vizet veszítesz...

- minden levegővétellel
- sportoláskor és meleg időben
- emésztés és vizeletürítés során



egysegvonal.gov.hu

[@nngyk.hivatalos](https://www.facebook.com/nngyk.hivatalos)

[@nngyk.hivatalos](https://www.instagram.com/nngyk.hivatalos)

