

W jaki sposób zadbać o prawidłowe nawodnienie organizmu?



MIEJ WODĘ ZAWSZE PRZY SOBIE

W pracy, szkole,
na spacerze.



ZACZNIJ DZIEŃ OD SZKLANKI WODY

Pij ją do głównych
posiłków oraz między nimi.



USTAW PRZYPOMNIENIE

Alarm w telefonie,
karteczki w zasięgu wzroku.



UATRAKCYJNIJ WODĘ

Dodawaj do niej listki
świeżych ziół
lub kawałki owoców.



ZWIĘKSZ ILOŚĆ PŁYNÓW

Jeśli m.in. temperatura otoczenia
jest wysoka lub Twoja aktywność
fizyczna jest bardziej intensywna.



PIJ RÓŻNORODNE NIESŁODZONE PŁYNY

Oprócz wody np.: napoje
mleczne fermentowane,
napoje roślinne,
koktajle, kawę czy herbatę.