

Légy HAPPY!

Egészségedre! Egészségünkre!



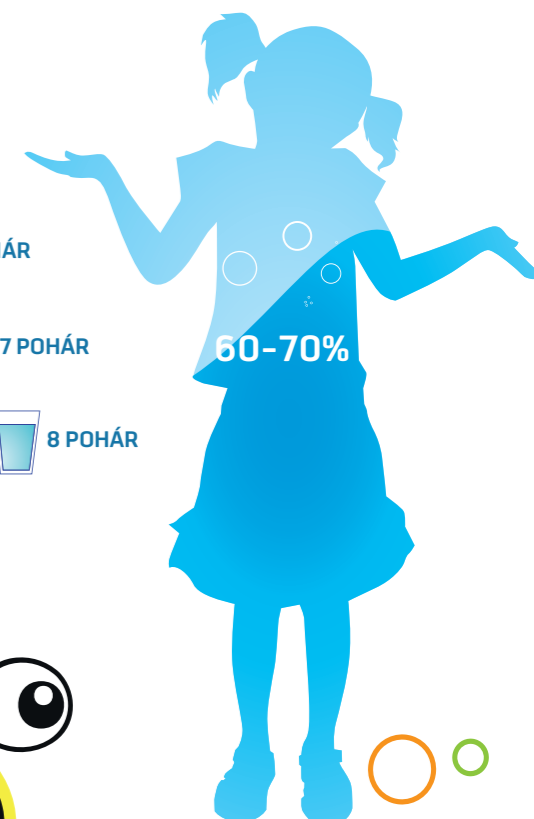
Mennyi vízre van
szükséged egy nap?



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.

SZÜKSÉGES VÍZMENNYISÉG NAPONTA

FIÚK	ÉLETKOR	LÁNYOK
6 POHÁR	4-8	6 POHÁR
8 POHÁR	9-13	7 POHÁR
10 POHÁR	14-18	8 POHÁR



1 POHÁR:
2,5 dl

3 perc
3 nap
3 hét

Tudtad, hogy 3 percig bírjuk ki levegő, 3 napig víz és 3 hétig élelem nélkül?

A víz nélkülözhetetlen az élethez!
A tested 60-70%-át víz alkotja, így fontos, hogy gyakran igyál.

Fontos a rendszeres folyadékfogyasztás, mert vizet veszítesz...

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

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.

rosszul alszol,
nem tudsz koncentrálni

könnyen
elfáradsz

szédülsz
és émelyegsz

ingerültebb leszel

