

- Kad osjetite žeđ, već ste dehidrirali
- Bez vode ne možemo dulje od tri dana
- Uvijek u sa sobom nosite bočicu vode
- Umjesto grickanja, popijte čašu vode
- Popite čašu vode prije svakog jela

Jeste li danas popili 8 čaša vode?



www.hzjz.hr
www.zdravlje.hr
www.hzzo.hr





Što?

Koju vodu odabrati? Zdravstveno ispravnu i Vama dostupnu!

- **Mineralna voda** izvire iz podzemnih ležišta zaštićenih od svakog onečišćenja. Odlikuje se prirodno prisutnim mineralima i elektrolitima te posjeduje fiziološki utjecaj na ljudski organizam.
- **Izvorska voda** dobiva se iz podzemnih ležišta zasićenih od svih onečišćenja. Sadrži nižu razinu minerala od mineralne vode. Posebno se preporučuje dojenčadi, djeci i osobama s visokim krvnim tlakom.
- **Stolna voda** mehanički je i kemijski pročišćena voda koja se dobiva iz podzemnih i površinskih akumulacija vode.

Zašto?

- Voda oslobađa organizam od štetnih tvari
- Voda je izvor tijelu važnih minerala i elektrolita
- Voda nema energetske vrijednosti
- Voda regulira tjelesnu temperaturu
- Voda olakšava probavu
- Voda održava kožu zdravom i lijepom

Kada?

- Pijte vodu kroz cijeli dan, čak i kada niste žedni
- Voda mora biti dostupna
- Potrebe za vodom povećane su kada smo tjelesno aktivni i u toplijim mjesecima
- Trudnice, dojilje, djeca i osobe starije dobi moraju posebno paziti na dostatan unos vode

