



Jeste li danас popili 8 čаšа vode?

OVO JE
MOJA
DNEVNA
HARMONIJA.



22.3. Svjetski dan voda

›Što?

- Odaberite zdravstveno ispravnu vodu!
- Uvijek sa sobom nosite bočicu vode.
- Umjesto grickalica, uzmite čašu vode.
- Kad osjetite žed, već ste dehidrirali.
- Bez vode ne možemo dulje od tri dana.



›Zašto?

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



›Kad i koliko?

- Pijte vodu cijeli dan, čak i kad niste žedni.
- Potreba za vodom je povećana pri tjelesnoj aktivnosti i u toplijim mjesecima.
- Trudnice, dojilje, djeca i osobe starije moraju posebno paziti na dostatan unos vode.

Dnevno bi trebalo konzumirati 0,3 dL vode/kg tjelesne mase.

100 kg
0,3 dL vode x 100 kg
= 30 dL = 3 L

50 kg
0,3 dL vode x 50 kg
= 15 dL = 1,5 L



"Zajedno do fondova EU"

