



## Возьмите на заметку советы по питьевому режиму летом

Чтобы здоровым быть -  
воды надо много пить



Утоляйте жажду водой.  
Именно она лучше всего  
насыщает организм влагой.  
Пейте, не дожидаясь жажды, т.к.  
она - первый признак  
начавшегося обезвоживания.

Для хорошего обмена  
веществ - рассчитайте  
воду на свой вес



Самое разумное - вычислить,  
сколько воды вам необходимо  
в сутки:  
в норме - 30 мл на 1 кг массы тела,  
в жару - 40 мл на 1 кг массы тела.

Чтобы почки  
поощадить -  
лучше порциями пить



Пейте регулярно и понемногу  
(не более 200-250 мл сразу),  
а не редко и большими  
порциями, чтобы не перегру-  
жать сердце, сосуды и почки.

Фрукты и овощи -  
это еда,  
в которой тоже есть  
вода



Добавьте в своё меню свежие  
овощи и фрукты.  
Жидкость из них будет  
высвобождаться постепенно,  
подпитывая вас  
в течение долгого времени.

Слегка теплая вода  
жажду утолит всегда



Пейте воду комнатной  
температуры. Холодная вода,  
коснувшись неба, может вызвать  
спазм сосудов мозга и головную  
боль. Самый лучший напиток  
для утоления жажды - не очень  
горячий зеленый чай

### В жару всегда берите с собой бутылку питьевой воды!

Соблюдайте эти простые правила и вы сохраните водный баланс организма в норме.