



Підтримуємо водний баланс в організмі

- 1** Одна-дві склянки води після пробудження не лише поповнять рівень вологи в організмі, а й суттєво поліпшать травлення.
- 2** Пийте трохи прохолодну або навіть теплу воду. Холодні напої швидше виводяться зі шлунка.
- 3** Коли хвилюєтеся або нервуєте, випийте склянку чистої негазованої води. Вона заспокоїть і допоможе стабілізувати емоційний стан.
- 4** Кава змушує організм втрачати воду. Після горнятка кави бажано випити склянку води.
- 5** Віддавайте перевагу чистій воді, а не солодким, газованим напоям або алкоголю.
- 6** Під час тренувань чи інших фізичних навантажень потреба у воді зростає. пляшечка з водою має бути обов'язковим атрибутом на кожному тренуванні.
- 7** **І найголовніше!** Слухайте свій організм. Лише він знає норму води на день, яка для кожної людини індивідуальна.



Пам'ятку підготувала редакція журналу «Довідник головної медичної сестри»