



Vanduo mūsų gyvenime

Vandens svarba žmogaus organizmui



Mažina kūno svorį



Stiprina nervų sistemą



Stimuliuoja virškinimą



Skaistina odą



Gerina nuotaiką



Mažina blogą burnos kvapą



Stiprina imunitetą



Stiprina kaulus

Vandens trūkumo organizme simptomai



Nuovargis, silpnumas, mieguistumas



Galvos skausmas



Sausa burnos gleivinė



Naktimis pasikartojantis mėšlungis



Šalančios rankos ir pėdos



Sąnarių skausmas



Sausa oda

Tinkamiausias laikas gerti vandenį



Atsikėlus ryte



Prieš treniruotę ir po jos



30 min. prieš kiekvieną valgį ir po jo

Vienam žmogaus kūno svorio kilogramui reikia per dieną gauti apie 30–35 ml vandens



35 ml



1 kg