

PASAULINĖ VANDENS DIENA

KOVO 22

VANDENS NAUDA

- ✓ Suteikia energijos, aktyvina smegenų veiklą
- ✓ Padeda kontroliuoti kūno svorį, mažina alkį
- ✓ Mažina įtampą
- ✓ Stiprina raumenų tonusą, didina fizinį aktyvumą
- ✓ Gerina virškinimą
- ✓ Padeda išvengti galvos skausmo
- ✓ Išsaugo sveiką odą
- ✓ Padeda išvengti vidurių užkietėjimo, inkstų akmenligės

POŽYMIAI, KAD KŪNUI TRŪKSTA VANDENS

- ✓ Silpnumas, nuovargis ir mieguistumas
- ✓ Žemas kraujospūdis, širdies ritmo pakitimai
- ✓ Šlapimo kiekio sumažėjimas, spalvos pakitimai
- ✓ Galvos skausmas, sutrikusi koncentracija
- ✓ Akių, burnos gleivinės sausumas
- ✓ Šaltos rankos ir pėdos, naktiniai mėšlungiai
- ✓ Virškinimo sistemos sutrikimas, vidurių užkietėjimas
- ✓ Kartais jaučiamas labai stiprus troškulys

KADA GERTI VANDENĮ?

- ✓ Išgerkite 1–2 stiklines vandens ryte, tik atsikėlus, taip pat prieš miegą
- ✓ 20–30 min. prieš kiekvieną valgį
- ✓ Pajutus alkį, pirmiausia išgerkite vandens, tada suprasite esate alkanas ar ištroškęs
- ✓ Visada, kai tik norisi
- ✓ Prieš ar po kavos puodelio. Kava yra diuretikas, todėl būtina atstatyti vandens balansą
- ✓ Vienam žmogaus kūno svorio kilogramui per dieną reikia gauti 30-35 ml vandens: pvz. 70 kg x 35 ml = 2 450 ml

KAIP GERTI DAUGIAU VANDENS?

- ✓ Įvertinkite savo organizmo skysčių poreikį ir išsikelkite dienos tikslą
- ✓ Visuomet turėkite vandens gertuvę / stiklinę po ranka
- ✓ Namuose matomoje vietoje laikykite vandens ąsotį
- ✓ Darbe per valandą išgerkite 1 stiklinę vandens
- ✓ Vandeniį pagardinkite mėtomis, agurku, citrina, braškėmis ar kitais mėgstamais deriniais