

# WODA

## Dlaczego warto ją pić?

- **Buduje nasze ciała** – w 60% zbudowani jesteśmy z wody

- **Reguluje temperaturę** naszego ciała – kiedy jest nam zbyt gorąco pocimy się

- **Przenosi składniki odżywcze i tlen** do odpowiednich miejsc w naszym organizmie

- **Usuwa toksyny** z organizmu

- **Gasi pragnienie.** Bez jedzenia człowiek jest w stanie przeżyć nawet kilka tygodni, a bez wody tylko kilka dni

- **Nawilża skórę**

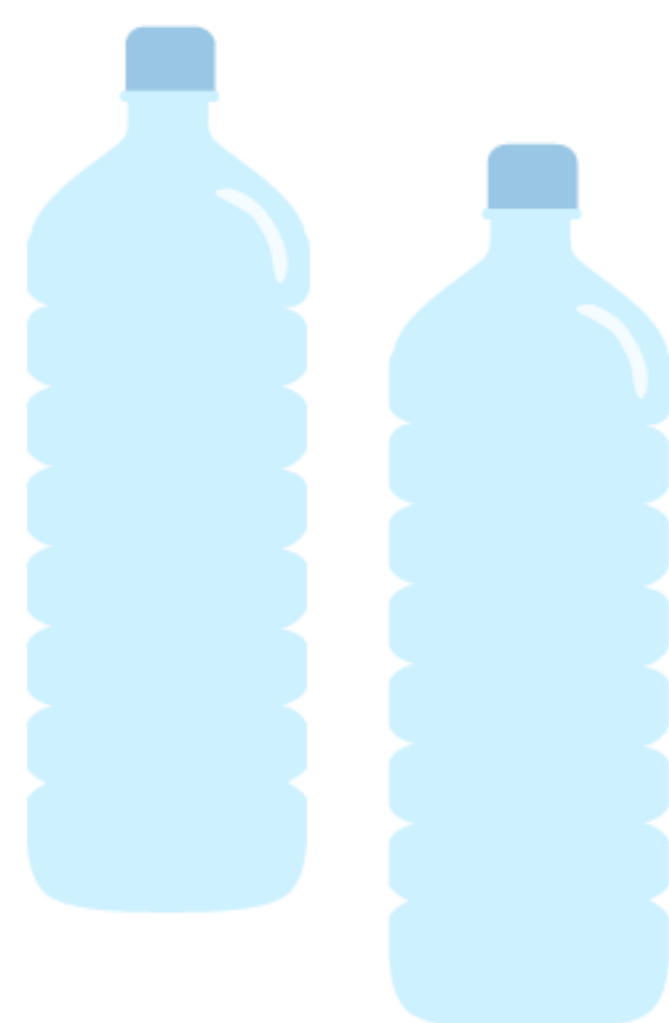
- Pobudza metabolizm i **poprawia trawienie**

- Powiększa ilość energii i **polepsza samopoczucie**



### Jak pić?

Małymi porcjami, ale często!



### Pamiętaj!

kobiety w ciąży, karmiące piersią, osoby uprawiające sport, ludzie starsi i chorzy powinni pić więcej wody niż inni!