

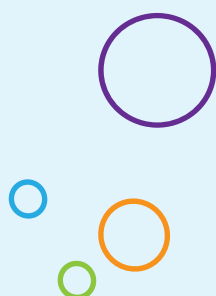
EGÉSZSÉGEDRE!



A tested 60-70%-át víz alkotja.

De ez a mennyiség csökken a nap folyamán:

- ▶ minden egyes levegővétellel
- ▶ amikor izzadsz
- ▶ amikor a wc-t használod.



Tudtad?

3 percig bírjuk ki levegő, 3 napig víz és 3 hétig élelem nélkül. A víz nélkülözhetetlen az élethez!



3 perc



3 nap



3 hét

Fontos, hogy minden nap legalább 2 liter vizet igyál! Ha meleg van vagy sportolsz, még többet.



A szükséges vízmennyiség naponta, nemenként, koronként

FIÚK	ÉLETKOR	LÁNYOK
6 POHÁR	4-8	6 POHÁR
8 POHÁR	9-13	7 POHÁR
10 POHÁR	14-18	8 POHÁR