

PRAWIDŁOWY STAN NAWODNIENIA ORGANIZMU

ZALECENIA OGÓLNE

Monitoruj swój stan nawodnienia rano, na czczo:

- Czy mój mocz jest ciemnożółty?
- Czy odczuwam pragnienie?



Spożywaj płyny w ilości odpowiadającej indywidualnemu zapotrzebowaniu:

- Pij minimum 1,5 litrów płynów dziennie.
- Pamiętaj, żeby ilość spożytych płynów dostosować m.in. do tempa pocenia się, warunków środowiskowych czy intensywności i długości wysiłku fizycznego.

Pamiętaj, że nie tylko napoje dostarczają wodę, ale także produkty spożywcze/potrawy:

- Spożywaj odpowiednią ilość owoców i warzyw (mają dużą zawartość wody).
- Nie opuszczaj posiłków (zwłaszcza w pracy).



Wybieraj do picia przede wszystkim wodę:

- Woda bez dodatków („czysta”) nie dostarcza kalorii i cukrów prostych.
- Patrz na ilość składników mineralnych.

Pij płyny o mniejszej objętości, ale częściej:

- Nie powinno się spożywać na raz płynów w ilości znacznie przekraczającej maksymalne wydalanie wody przez nerki, które wynosi ok. 0,7-1,0 l/godz.

