

— wodny — planer —

DZIEŃ WODNY!

- Umieść Wodny Planer w widocznym miejscu i codziennie zaznaczaj wypite porcje wody.
- Pij po przebudzeniu (dla lepszej cery oraz pobudzenia krążenia i przemiany materii), 30 min przed posiłkiem (dla lepszego trawienia), po treningu (dla regeneracji i uzupełnienia płynów straconych podczas wysiłku) i przed snem (ale nie później niż godzinę).
- Twórz rytuały - podczas pracy spróbuj co 1-2 godz. zrobić sobie krótką przerwę (zbawienną także dla oczu, mięśni czy stawów) i wypijaj wtedy porcję wody.
- Miej dzbanek, wielorazową butelkę lub szklankę z wodą zawsze pod ręką - np. podczas pracy, oglądania filmu lub czytania książki.
- Eliminuj z najbliższego otoczenia słodzone napoje. Niech najłatwiejszym pitnym wyborem stanie się woda. Eksperymentuj z dodatkami (owocami, ziołami, przyprawami), które zdrowo i naturalnie urozmaicą jej smak.
- Pij mało i często - lepiej utrwalisz zdrowy nawyk.

ILE PIĆ?

Zapotrzebowanie na wodę jest kwestią indywidualną, zależną m.in. od sposobu odżywiania, warunków atmosferycznych, aktywności fizycznej, masy ciała, płci oraz ogólnego stanu zdrowia. Zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia należy pić co najmniej 1,5 l wody dziennie. Ważne, aby robić to **REGULARNIE** i **KONSEKWENTNIE**. Najlepiej pić powoli, małymi łydkami i w ciągu całego dnia.

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SO	NIE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Po wypiciu wody
zaznacz ✓ na



GIWK