PLAN LEKCJI

GIWK

HYDRO MISJA

GODZINY	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK

Już 2% niedoboru wody obniża koncentrację i zdolność uczenia się. Nawadniając organizm przywracamy mu równowagę, poprawiamy koncentrację i obniżamy poziom stresu. Pamiętaj o wodzie!

- Odwodnienie jest jedną z głównych przyczyn zmęczenia.
- Tkanka mózgowa składa się z wody w 75%.
- Instytut Żywności i Żywienia zaleca wypijanie co najmniej 1,5 l wody dziennie, ale indywidualne zapotrzebowanie zależy od wieku, płci, diety, klimatu, aktywności, masy ciała i ogólnego stanu zdrowia.

Ile wody pić?
Sprawdź, skanując poniższy kod QR.