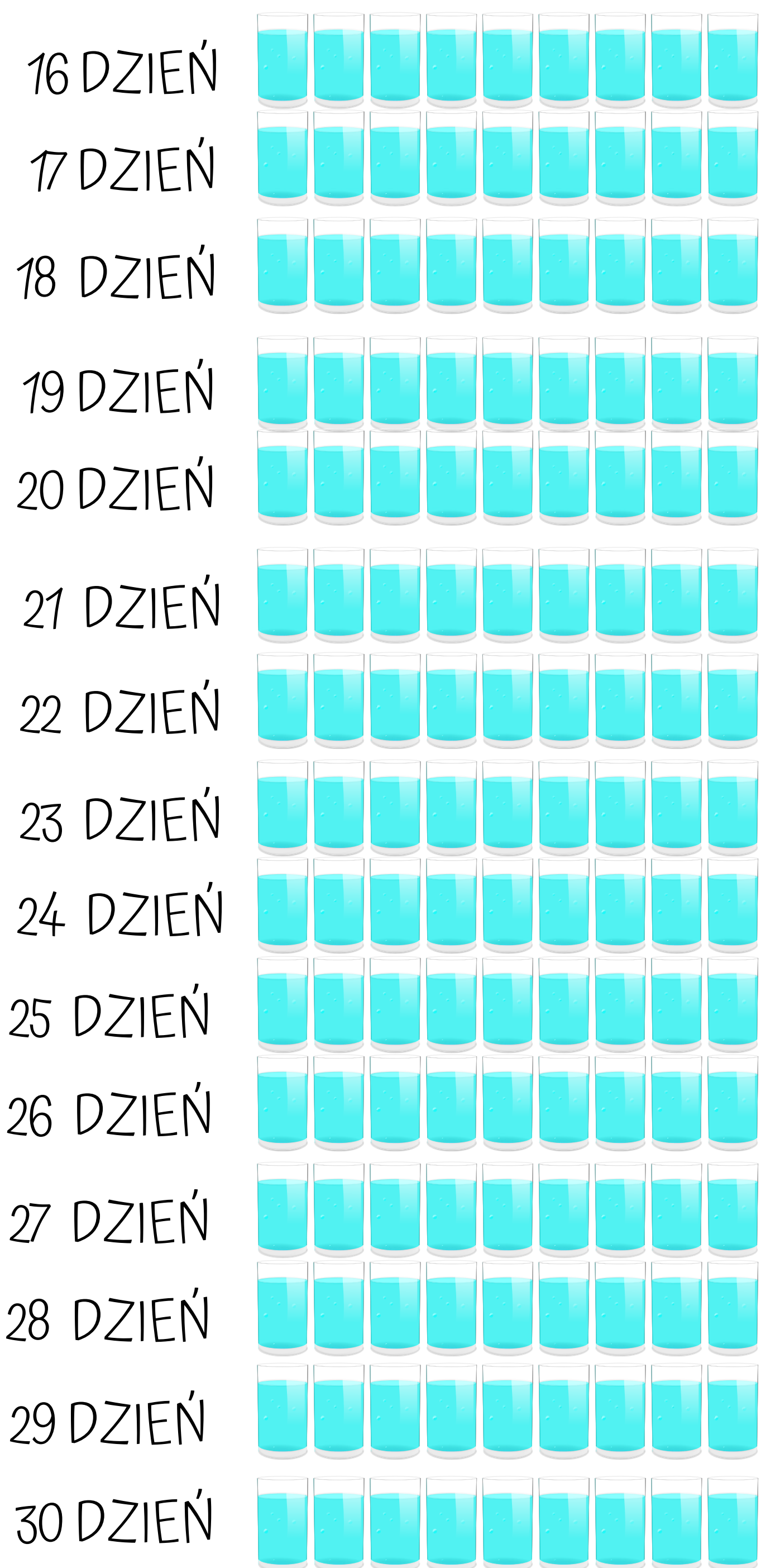
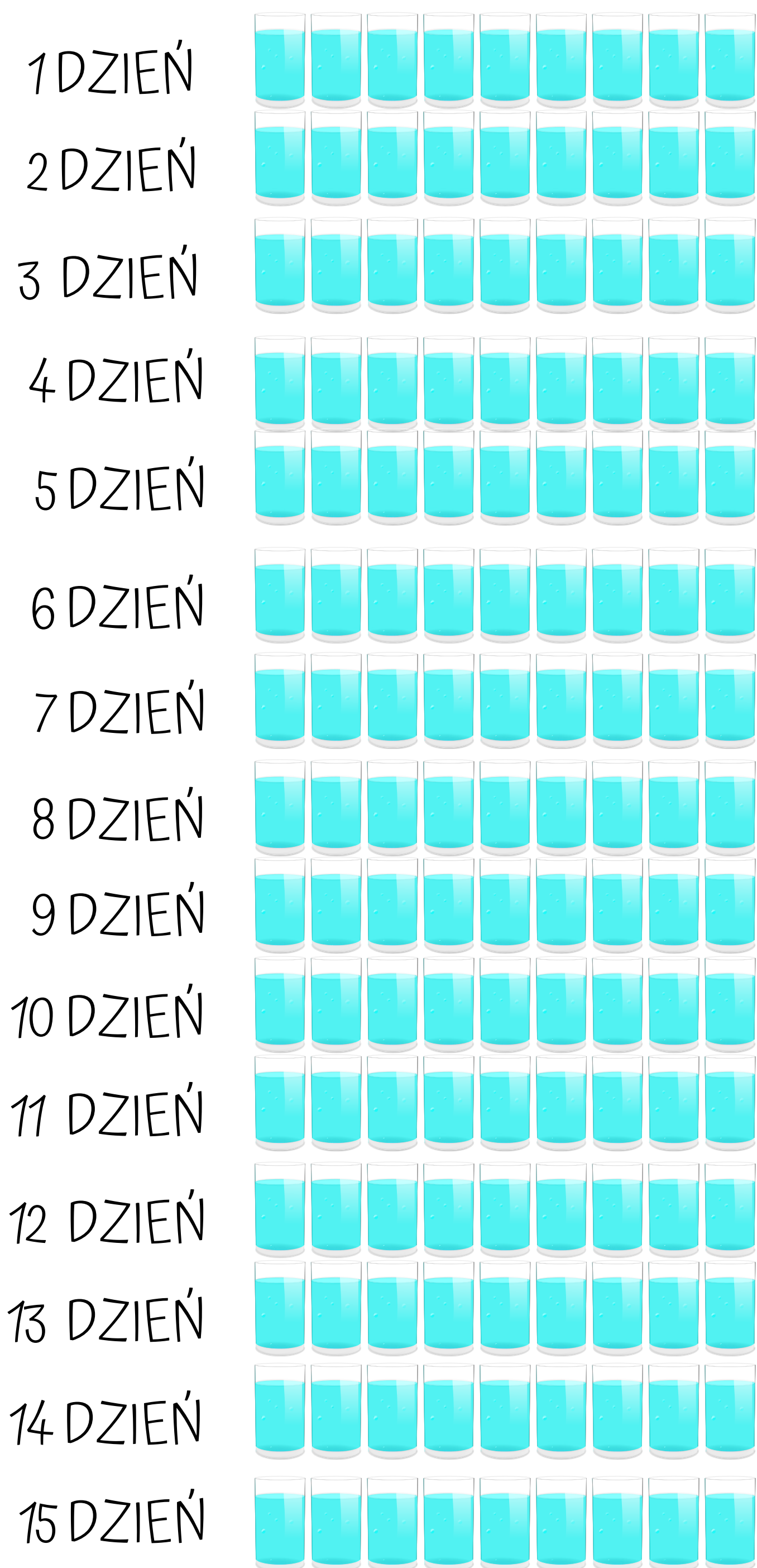


Ile wody pije w ciągu dnia?



Dumny!! Ostateczny bilans:

.....



Odwodnienie niesie za sobą liczne negatywne skutki:

- zmniejszenie objętości wyrzutowej i minutowej serca
- ograniczenie przepływu skórniego
(skóra nieładna i nieelastyczna):(
- zmniejszenie utlenowania pracujących mięśni
(w efekcie obniżenie zdolności wysiłkowych o około 10%.)
- obniżenie funkcji układu nerwowego (umysłowych i poznawczych)

Ile płynów powinienem pić?

na każdy kilogram masy ciała przypada 30 -35 ml płynów.
Zapotrzebowanie dla osoby ważącej 60kg wyniesie 1800 ml,

Najlepiej, aby woda obejmowała ok. 80% podaży płynów
(do których zaliczamy wodę i wszystkie płyny np. kawa, herbata, zupa itp.)

OBLICZENIA:

