



Prichádza leto a väčšie nároky na pitný režim. Samozrejme tento režim by sme mali dodržiavať po

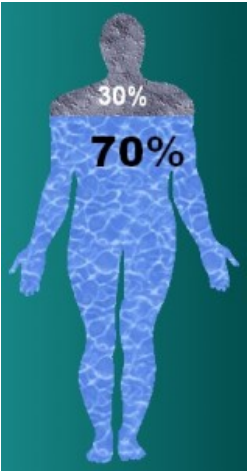
Prečo? Z jednoduchého dôvodu. Aby sme mali čím viac úsmevu, radosti, harmónie v našej fyzickej so

Samotná veda dokazuje, že voda je prítomná všade v našom tele. Bez vody by sme neexistovali.

Z čoho

je

-	Celé
-	Vaša
-	Vaše
- Váš	mozog
-	Dokonca



Bez vody by sme nemohli:

- pohnúť okom

- hovoriť

- prehltnúť

- dýchať

- tráviť

- vylučovať

- rozmýšľať

- chodiť

- rozprávať

- splodiť

Kolko vody stratíme denne?

- Asi tak

- Vyparovanie

- Akákoľvek

- 1,8 l obličkami

- 0,3 stolicou

Prijímate **dostatok**

- Pokiaľ prijímate dostatok čistej vody, telo

- Pri nedostatku vody,

- Pri akútnom nedostatku

Vieme, že ráno je moč

Cez deň

Kolko	vody
Všeobecne	platí
Ak	vážite

Samozrejme ak aktívne športujete, namáhate sa, treba pridať minimálne 1l a viac.

Vieme, že aj strava obsahuje dosť vysoké percento vody, približne 60 – 70 %. Odporúčam túto vodu ne

Môžeme sa prepiť vodou?

- Nie, nie a ešte raz nie !!!!!!!!!!!!!
- Ste zo 70% z vody! Naozaj nie je možné vypiť toľko vody, aby Vám to uškodilo!
- Jediné výnimky platia pri veľmi intenzívnych cvičení, robených dlhodobo (Maraton a pod. ...), pri t

Čo piť, čo započítavame do pitného režimu?

- Vyhnite sa s nealkoholickým sladeným nápojom . Vysoký obsah cukru a umelé dochutenie je škodlivé
- Čaj, káva, limonády obsahujú síce vodu, ale obsahuje látky, ktoré sú močopudné, takže neprispievajú
- Čaj a kávu berte ako niečo na viac k pitnému režimu, nezarátavajte ich do príjmu tekutín. Ak pijete
- Bežne sladené malinovky môžeme síce započítať do pitného režimu, dodajú telu tekutiny potrebné r

Aj 100% džúsy odporúčam riediť s vodou a to hlavne v horúčavách.

Máte na výber!

1.

Piť vodu aby ste pre

2.

Piť vodu aby ste boli

Čo na záver?

-

Pite

-

S prijímaním dostatoč

-

Celý proces čistenia c

-

Začnite svoj ozdravov

-	Cez deň aspoň 6 x 3
---	---------------------

-	Večer minimálne hodi
---	----------------------

Voda	je
-------------	-----------

Vaše	telo
------	------

Často	to
-------	----

Vaše	telo
------	------

--

--

Na zdravie!!!!

--

Pre http:

[k/](#)

[//gaia2010.s](#)

napísal Ján Bálint

12.00 Normal 0 21 false false false SK X-NONE X-NONE
MicrosoftInternetExplorer4

Voda – cesta ku zdraviu

Prichádza leto a väčšie nároky na pitný režim. Samozrejme tento režim by sme mali dodržiavať po ce

Prečo? Z jednoduchého dôvodu. Aby sme mali čím viac úsmevu, radosti, harmónie v našej fyzickej so

Samotná veda dokazuje, že voda je prítomná všade v našom tele. Bez vody by sme neexistovali.

Z čoho	je
-	Celé
-	Vaša

-	Vaše
- Váš	mozog
-	Dokonca

Bez vody by sme nemohli:

-	pohnúť okom
---	-------------

-	hovoríť
---	---------

-	prehltnúť
---	-----------

-	dýchať
---	--------

-	tráviť
---	--------

-	vylučovať
---	-----------

-	rozmýšľať
---	-----------

-	chodiť
---	--------

-	rozprávať
---	-----------

-	splodiť
---	---------

Kolko vody stratíme denne?

-	Asi tak
---	---------

-	Vyparovanie
---	-------------

-	Akakoľvek
---	-----------

-	1,8 l obličkami
---	-----------------

-	0,3 stolicou
---	--------------

Prijímate	dostatok
- Pokiaľ prijímate dostatok čistej vody,	telo

-	Pri nedostatku vody,
-	Pri akútnom nedostatku

Vieme, že ráno je	moč
Cez	deň

Kolko	vody
--------------	-------------

Všeobecne	platí
Ak	vážite

Samozrejme ak aktívne športujete, namáhate sa, treba pridať minimálne 1l a viac.

Vieme, že aj strava obsahuje dosť vysoké percento vody, približne 60 – 70 %. Odporúčam túto vodu

Môžeme sa prepiť vodou?

- Nie, nie a ešte raz nie !!!!!!!!!!!!!
- Ste zo 70% z vody! Naozaj nie je možné vypiť toľko vody, aby Vám to uškodilo!
- Jediné výnimky platia pri veľmi intenzívnych cvičení, robených dlhodobo (Maraton a pod. ...), pri t

Čo piť, čo započítavame do pitného režimu?

- Vyhnite sa s nealkoholickým sladeným nápojom . Vysoký obsah cukru a umelé dochutenie je škodlivé

- Čaj, káva, limonády obsahujú síce vodu, ale obsahuje látky, ktoré sú močopudné, takže neprispievajú k príjmu tekutín. Ak pijete čaj a kávu berte ako niečo na viac k pitnému režimu, nezarátavajte ich do príjmu tekutín. Ak pijete bežne sladené malinovsky môžeme síce započítať do pitného režimu, dodajú telu tekutiny potrebné na hydratáciu.

Aj 100% džúsy odporúčam riediť s vodou a to hlavne v horúčavách.

Máte na výber!

1. Piť vodu aby ste prežili

2. Piť vodu aby ste boli zdraví

Čo na záver?

- Pite

-	S prijímaním dostatoč
---	-----------------------

-	Celý proces čistenia c
---	------------------------

-	Začnite svoj ozdravov
---	-----------------------

-	Cez deň aspoň 6 x 3 c
---	-----------------------

-	Večer minimálne hodi
---	----------------------

Voda	je
-------------	-----------

Vaše	telo
------	------

Často	to
-------	----

Vaše	telo
------	------

--

Na zdravie!!!!
