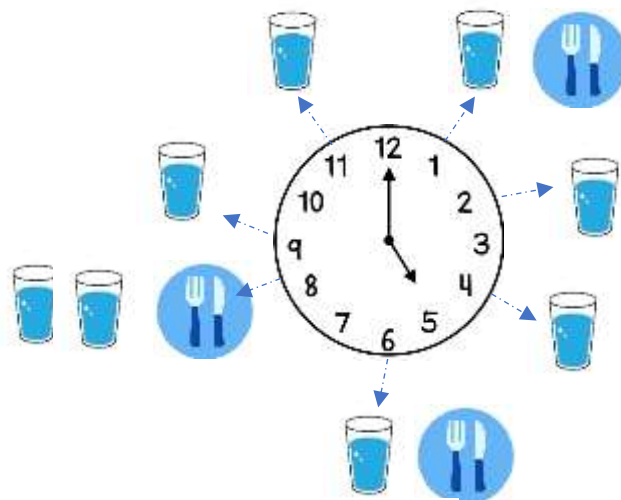


# VANDENS GALIA

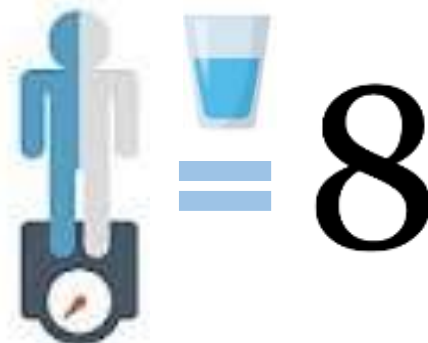


SVEIKAS SAULĖS MIESTAS



**KIEK VANDENS  
IŠ TIESŲ REIKIA  
ŽMOGAUS  
ORGANIZMUI?**

**FORMULĖ:** Moteris  
= svoris (kg) x 0.37  
Vyras = svoris (kg)  
x 0.35



**Tinkamas vandens  
kiekis per dieną**

- Gerina virškinimo procesą;
- Stiprina raumenų tonusą;
- Suteikia daugiau energijos;
- Šalina iš organizmo toksinus;
- Pagrindinė statybinė medžiaga raumenims ir sąnariams.

- Troškulio jautimas labiau nei įprastai;
- Išdžiuvusi lipni burna;
- Nuovargis ir sumažėjusi koncentracija;
- Skaudanti galva;
- Tamsus šlapimas
- Pagrindinė statybinė medžiaga

**Vandens  
trūkumo  
organizme  
ženklai**