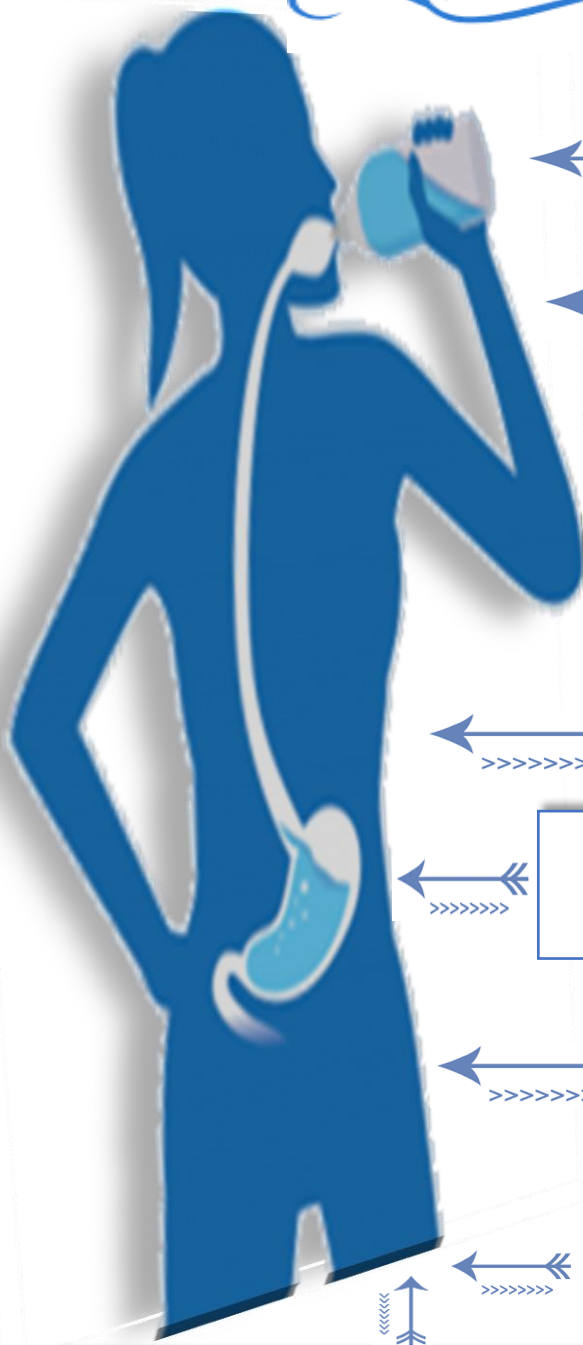


VANDUO sveikatos šaltinis



Perneša svarbiausias medžiagas į ląsteles (deguonį, vitaminus, mineralus ir gliukozę).

Pašalina nereikalingas medžiagas iš organizmo, tokias kaip toksinai.

Sureguliuoja kūno temperatūrą.

Suteikia energijos ir mažina nuovargį.

Gerina odos būklę.

Vanduo būtinas virškinti maistą ir apsaugo nuo vidurių užkietėjimo.

Stiprina imuninę sistemą – dideli išgerto vandens kiekiai padeda apsisaugoti nuo gripo, vėžio ar net širdies priepuolio.

Apsaugo nuo galvos skausmo – jei skauda galvą, pabandykite išgerti vandens, kadangi dehidratacija yra dažna galvos skausmo (migrenos) priežastis.

Sumažina mėšlungio ir sąnarių problemų tikimybę – vanduo palaiko sąnarius suteptus ir gerina raumenų elastingumą.

Padeda augti raumenims – vanduo nuneša deguonį į ląsteles, įskaitant ir į tas, kurias sudaro raumenis, todėl gerdami vandenį galėsite dirbti sunkiau ir ilgiau.

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

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



Parengė visuomenės sveikatos specialistė
Simona Gelžinienė pagal Palangos miesto
savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
parengtą medžiagą, mob. +37062741643, el.,
paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt