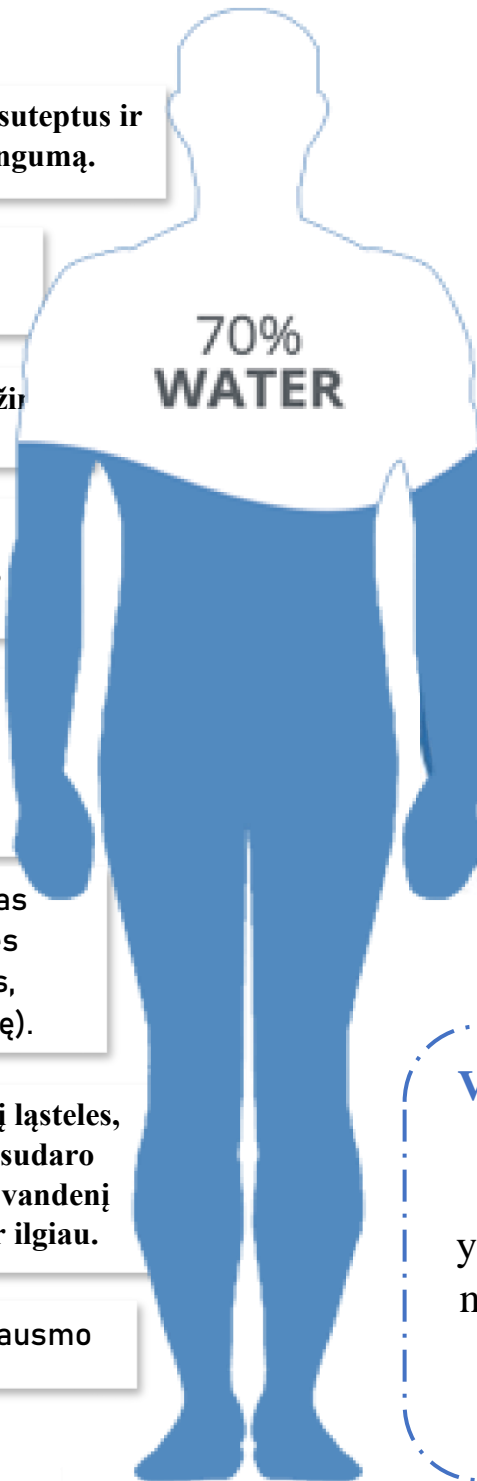


VANDUO organizmui ir odai



SVEIKAS
SAULĖS MIESTAS



Vanduo palaiko sąnarius suteptus ir gerina raumenų elastingumą.

Sureguliuoja kūno temperatūrą.

Suteikia energijos ir mažina nuovargį.

Pašalina nereikalingas medžiagas iš organizmo, tokias kaip toksinai.

Vanduo būtinas virškinant maistą ir apsaugo nuo vidurių užkietėjimo.

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

Vanduo perneša deguonį į ląsteles, įskaitant ir į tas, kurios sudaro raumenis, todėl gerdami vandenį galėsite dirbti sunkiau ir ilgiau.

Apsaugo nuo galvos skausmo

Gerina odos būklę.

Oda atlieka apsauginę funkciją – neleidžia mechaniškai pažeisti odos bei išgarinti organizmui vandenį. Taip pat transportinę funkciją - odoje baltymai perneša vandens molekules iki hialurono rūgšties, kurioje vanduo kaupiamas ir saugomas, tarsi rezervuare. Dėl mūsų oda atrodo sveika ir gyvybinga.

Vanduo yra būtinas visiems gyvybiniams mūsų organizmo procesams, ypatingai reikalingas ir odai, nes esant dehidratacijai, oda tampa pilka, išblyškusi, sausa, šerpetojanti.

**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