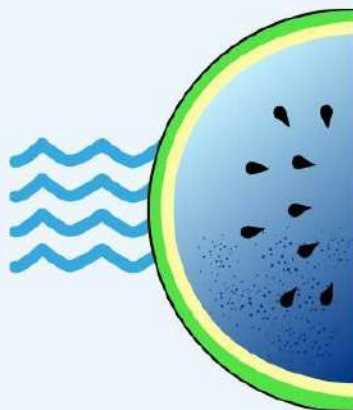


10 ЧАША ВОДЕ СВАКОГ ДАНА

ВИСОКЕ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ ЗА БОРАВИТЕ НА ХИДРАТАЦИЈУ!



Једите храну богату водом

Укључите у
исхрану воће и
поврће са
ВИСОКИМ
садржајем воде,
као што су
краставац,
лубеница,
наранџа, зелена
салата и јагоде.

Пијте довољно воде

Препоручујемо да
дневно попијете 8–
10 чаша (2–3 литра)
воде, а ако сте
физички активни
или проводите
време напољу –
још више!



Пијте воду редовно

Не чекајте да
осетите жеђ!
Жеђ је већ
знак
дехидратације
– пијте воду
током целог
дана.



1876

Црвени крст Србије
Црвени крст Алексинац

