



CÂTĂ APĂ TREBUIE SĂ BEAU ZILNIC?

Pentru a ne menține sănătatea trebuie să asigurăm corpului nostru cantitatea de apă necesară zilnic. Dar cât înseamnă asta? Nevoia de apă diferă de la o persoană la alta și depinde de mai mulți factori, cum ar fi starea de sănătate, tipul de activitate pe care o desfășoară și specificul climatic al zonei în care trăiește etc. Se poate face totuși un calcul estimativ în funcție de greutatea corporală.

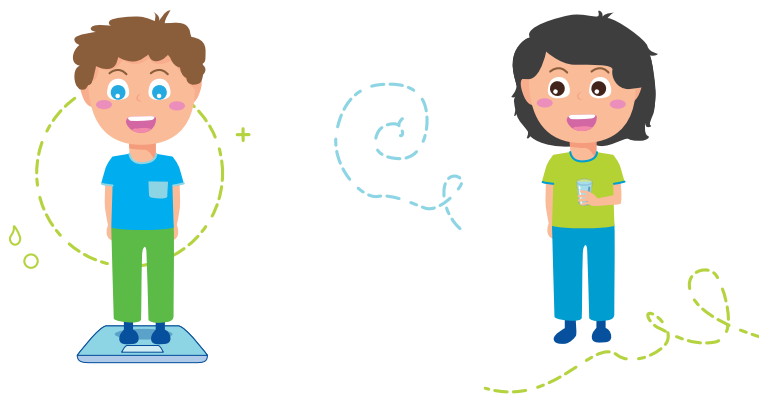
AI NEVOIE DE:

- un cântar
- un calculator de buzunar (sau faci tu calculul)
- paharul din care bei zilnic
- un recipient gradat pentru măsurarea volumului.

CE TREBUIE SĂ FACI:

Prima dată te urci pe cântar și notezi greutatea înregistrată (de preferință îmbrăcat cât mai sumar). Apoi calculezi cât fac 4% din greutatea ta. Astfel va rezulta cantitatea de apă pe care ar trebui să o consumi zilnic.

la acum paharul pe care îl folosești de obicei pentru a bea apă și determină volumul acestuia cu ajutorul recipientului gradat.





NOTEAZĂ

Ținând cont de rezultatul anterior, calculează câte pahare de apă ar trebui să bei tu, zilnic.

.....

.....

.....



CONCLUZII

Eu ar trebui să consum zilnic litri de apă, ceea ce înseamnă pahare de apă.
Atenție: atunci când desfășori activități sportive intense sau este excesiv de cald afară, va trebui să mai adaugi câte un pahar de apă pentru fiecare 30 de minute de transpirație excesivă.