

Вода – напій твоєї суперсили!

Вона допомагає нам:



Краще думати

Коли в організмі достатньо води, мозок працює швидше, легше запам'ятовувати та зосереджуватись.



Добре перетравлювати їжу

Вода допомагає шлунку й кишківнику краще засвоювати поживні речовини.



Бути енергійними

Без води ми швидше втомлюємось, а з нею маємо більше сил.



Мати здорову шкіру

Вода зволожує зсередини, і шкіра виглядає свіжою та наповненою.



Очищати організм

Вода допомагає виводити з організму всі непотрібні речовини.



**Порахуй
свою
добову
норму за
схемою:**

30 мл × на масу
тіла в кг