

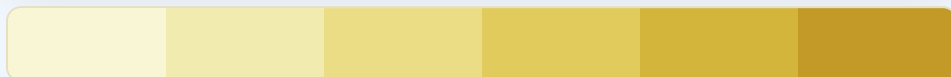


Питьевой режим

Сколько и как пить воду

≈ 30 мл на кг

воды в сутки — при весе 60 кг это $\approx 1,8$ литра



◀ норма — пейте как обычно

пейте больше ▶

Как пить

- ✓ **Равномерно** в течение дня, не залпом
- ✓ Стакан воды после пробуждения и к каждому приёму пищи
- ✓ **Больше** — в жару и при физической нагрузке
- ✓ Ориентир по цвету мочи — **светло-жёлтая**



Осторожно: при болезнях сердца и почек, приёме мочегонных объём жидкости — только по назначению врача. Избыток воды тоже вреден.

