

# TAVS DRAUGS ŪDENS



CILVĒKA ORGANISMS SASTĀV NO ~60-70% ŪDENS, TĀPĒC IR SVARĪGI REGULĀRI PADZERTIES



SALDINĀTIE UN ALKOHOLISKIE DZĒRIENI NEREMDĒ SLĀPES



## ATCERIES BIEŽĀK PADZERTIES, JA



- ✓ TU SPORTO (SKRIEN, BRAUC AR RITENI U.C.) VAI DEJO
- ✓ TU SLIMO (CAUREJA, VEMŠANA, PAAUGSTINĀTA TEMPERATŪRA)
- ✓ ĀRĀ IR KARSTS LAIKS
- ✓ TEV SLĀPST VAI IR SAUSA MUTE
- ✓ TU STRĀDĀ



## PAR NEPIETIEKAMU ŪDENS UZŅEMŠANU LIECINA



- NOGURUMS SAUSAS LŪPAS
- KONCENTRĒŠANĀS GRŪTĪBAS MIEGAINĪBA
- SAUSS DEGUNA DOBUMS
- TUMŠAS KRĀSAS URĪNS GALVASSĀPES



DIENĀ JĀIZDZER VISMĀZ 2-2,5 LITRI ŠKIDRUMA (30-35 ML UŽ CILVĒKA 1 KG ĶERMEŅA SVARA)

SAMAZINA NOGURUMU

REGULĒ ĶERMEŅA TEMPERATŪRU

MITRINA ĀDU

PALĪDZ UZTURĒT OPTIMĀLU ĶERMEŅA SVARU

ŪDENS TAVĀ ORGANISMĀ

PALĪDZ ORGANISMAM IZVADĪT NEVAJADZĪGĀS VIELAS

UZLABO ASINS CIRKULĀCIJU

"IEEĻĻO" UN AIZSARGĀ LOCĪTAVAS

PALĪDZ LABĀK DOMĀT UN MĀCĪTIES

## IETEIKUMI, KĀ UZŅEMT VAIRĀK ŪDENS IKDIENĀ

KAD EJ ĀRĀ NO MĀJAS, NEM LĪDZI SĀVU ŪDENS PUDELI

PADZERIES IK PĒC 30 MINŪTĒM

PIEVIENO ŪDENIM SAVUS MIĻĀKOS AUGĻUS, OGAS VAI DĀRŽENUS

UZLIEC TELEFONĀ, PLANŠETĒ VAI DATORĀ ATGĀDINĀJUMUS PADZERTIES

STRĀDĀJOT, NOLIEC TUVUMĀ LIELU ŪDENS GLĀZI

DZER NESALDINĀTAS ZĀĻU VAI AUGĻU TĒJAS (SILTĀS VAI AUKSTAS)

PAGATAVO ŪDENS "LIMONĀDĪ" - ESI RADOŠS!

PADZERIES KATRU RĪTU PĒC PAMOŠANĀS

ĒD SULIGUS DĀRŽENUS UN AUGĻUS - GURĶUS, TOMĀTUS, PĀPRIKU, ARBŪZU U.C.

IZVEIDO DIENASGRĀMATU, KURĀ ATZĪMĒ, CIK ŪDENS GLĀZES DIENĀ ESI IZDZĒRIS



Slimību profilakses un kontroles centrs



NACIONĀLAIS VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLS