

**Вода
и
здоровье!**



**Без пищи человек может прожить больше
месяца, а без воды – всего лишь несколько
дней. Вода – друг человека.**



Вода - это жизнь.

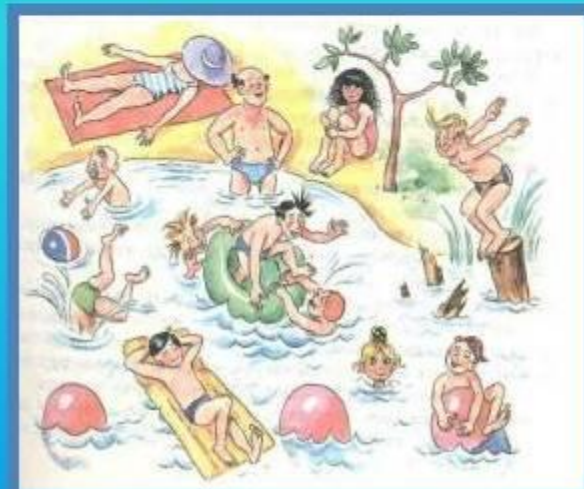
*“В природе нет такой вещи,
которая излечивала бы все болезни.
Но если бы она была, то это была бы
живая вода в правильном использовании”*

Доктор Диндиар

**Беречь воду — это значит
беречь жизнь, здоровье,
красоту окружающей
природы.**



Зачем нужна вода?



Актуальность темы



Одной из причины ухудшения здоровья человека является низкое качество питьевой воды.

**Чистая вода - здоровая
жизнь!**



Наша старая планета,
Синим цветом занята,
Потому что часть планеты
Занимает здесь вода.

Пресной воды - всего 2%

Питьевая вода



- Каждому человеку жизненно необходима чистая питьевая вода.
- Для поддержания высокого тонуса организма и хорошего здоровья взрослому человеку требуется не менее 1,5-2 литров воды в день.
- Необходимо, чтобы употребляемая вода была высокого качества и приятной на вкус, а доступ к ней был постоянным, удобным и быстрым.

Влияние качества питьевой воды на здоровье человека.



- Болезни, передаваемые через загрязненную воду, вызывают ухудшение состояния здоровья, могут привести к гибели людей, особенно детей .
- Через воду могут передаваться заболевания, например: инфекционная желтуха, дизентерия и другие.

Сколько человеку нужно пить воды чтобы чувствовать себя хорошо и не болеть?



- Для переваривания пищи нашему организму требуется 10-11 литров воды в день. Из этого количества примерно 2,5литра выводится из организма с мочой, через легкие и кожу. Только при дыхании человек теряет за сутки в среднем более 300 граммов воды.
- Немаловажную роль играет и то обстоятельство, насколько калорийную пищу мы едим: чем больше в ней белков, тем больше нам нужно воды. Имеет значение и возраст человека, и его физическая активность. Естественно, соответствующие потери организмом воды необходимо компенсировать ее поступление извне.



КОГДА ПОЛЕЗНЕЕ ВСЕГО ПИТЬ ВОДУ?



ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

Помогает активировать
внутренние органы



ЗА 30-60 МИНУТ ДО ЕДЫ

Способствует пищеварению



ПЕРЕД ПРИЁМОМ ВАННЫ

Помогает понизить
кровяное давление



ПЕРЕД СНОМ

Чтобы избежать инсульта
и сердечного приступа



10 ПРИЧИН ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ



ЧТО ВОДА ЗНАЧИТ ДЛЯ ТЕБЯ

1. Она составляет 75% твоего мозга
2. Она избавляет тебя от головной боли
3. Она сохраняет молодость твоей кожи
4. Она защищает твое сердце
5. Она помогает сжигать жиры
6. Она предотвращает запоры
7. Она снижает усталость
8. Она несет кислород в клетки
9. Она выводит токсины
10. Она продлевает твою жизнь.

P.S. Не бойтесь отеков! Когда вы начнете пить воду регулярно, отеки уйдут, а с ними уйдут и болезни.

СКОЛЬКО ТЕБЕ НУЖНО ВОДЫ?



**1 СТАКАН
= 250 МЛ**

57 КГ = 7 СТАКАНОВ

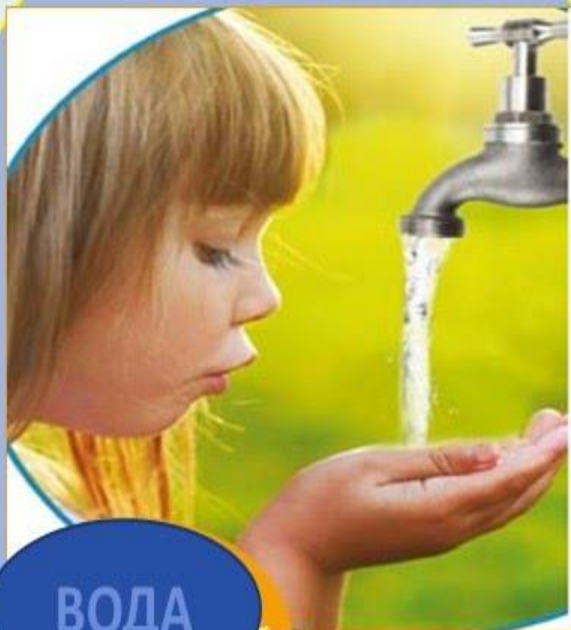


ЗАПОМНИ:

- **Вода** входит в состав любого организма.
- **Вода** – это жизнь, красота и здоровье.
- Количество пресной воды **ограничено**.
- **Вода** – помощник человека.
- **Вода** загрязняется.



ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НЕ
ЗАБЫВАЙ ПИТЬ ВОДУ



ВОДА



