

PLAN LEKCJI



GIWK



HYDRO
MISJA



PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

- Odwodnienie jest jedną z głównych przyczyn zmęczenia.
- Tkanka mózgowa składa się z wody w 75%.
- Instytut Żywności i Żywienia zaleca wypijanie co najmniej 1,5 l wody dziennie, ale indywidualne zapotrzebowanie zależy od wieku, płci, diety, klimatu, aktywności, masy ciała i ogólnego stanu zdrowia.



Już 2% niedoboru wody obniża koncentrację i zdolność uczenia się.

Nawadniając organizm przywracamy mu równowagę, poprawiamy koncentrację i obniżamy poziom stresu.

Pamiętaj o wodzie!

czytaj więcej o gdańskiej wodzie
→ www.hydomisja.pl