



## Fakty i mity na temat nawadniania organizmu

MIT	FAKT
Jeżeli nie odczuwamy pragnienia to nie musimy pić, bo nasz organizm po prostu nie potrzebuje wody.	Aby uzupełnić bilans wodny w organizmie należy wypijać od jednego do półtora litra płynów dziennie.
Po napoje powinniśmy sięgać tylko wtedy, kiedy chce się nam pić. Wtedy należy wypić dużą ilość napoju, żeby szybko zaspokoić pragnienie.	Aby uniknąć odwodnienia organizmu bilans płynów należy uzupełniać stopniowo w trakcie dnia, pijąc nieduże ilości napojów. Szczególnie ważne jest to podczas wysiłku fizycznego i upałów, kiedy nasz organizm traci dużo wody.
Aby uzupełnić bilans płynów w organizmie należy wypijać dużą butelkę wody dziennie.	Woda jest istotnym elementem umożliwiającym uzupełnienie bilansu płynów w naszym organizmie. W ramach urozmaicenia diety warto jednak spożywać także inne napoje. Włączenie napojów smakowych, pozbawionych sztucznych barwników i dodatku konserwantów może stanowić urozmaicenie dla ilości płynów wypijanych w ciągu dnia.
Kiedy jemy dużo owoców i warzyw nie musimy dużo pić. W końcu owoce i warzywa również zawierają wodę.	Płyny dostarczane są do organizmu również w pożywieniu. W ten sposób uzupełniamy jednak tylko połowę płynów utraconych w trakcie dnia.