



Dobre nawodnienie to wysoki poziom energii

Dobre nawodnienie organizmu jest fundamentem prawidłowego funkcjonowania ciała i umysłu. Woda wspiera koncentrację, wydolność fizyczną i termoregulację, a także pomaga utrzymać dobre samopoczucie przez cały dzień.



Aby utrzymać optymalne nawodnienie organizmu – pamiętaj:

- Pij wodę regularnie, małymi łykami przez cały dzień.
- Zawsze miej przy sobie bidon lub szklankę z wodą.
- Zwiększ ilość płynów podczas wysiłku fizycznego i w upalne dni.