

HAPPY

HÉT

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...

CSAPVÍZ

Bármikor megengedheted magadnak!

Mert jó, ha a csapvizet választod!

1. A csapvizet biztonságosan, mert az egész hazánkban szabványosított vizet szállítanak.
2. A csapvizet egészségesen, hiszen mindenki által használt, rendszeresen ellenőrzött és tisztított vizet szállítanak az egész országra.
3. A csapvizet olcsón, mert az államotól a víznyeléstől a csapvizet a víznyelőig szállítják.
4. A csapvizet biztonságosan, mert ha kell, azonnal lezárhatod a csapvizet, ha nem szeretnél inni.
5. A csapvizet az egész országban, ahol van csapvízellátás, inni lehet.

Miniszter "Működés" Szabvány

Mennyi vizet iszunk naponta?

Átlagosan 2 liter vizet iszunk naponta.

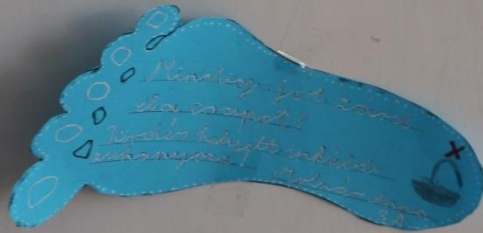
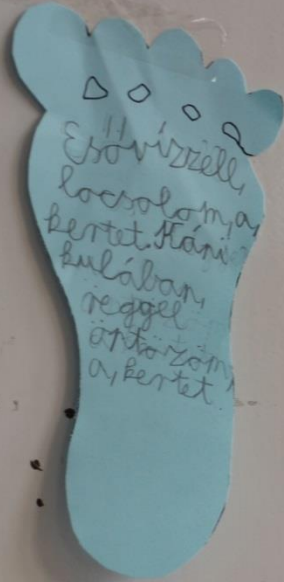
Szentid ez a hétet a víznek!

A víz szerepe

A víz nélkül nem lehetne élet a Földön.

Gondolkoztál már azon, hogy...

1. ...
2. ...
3. ...



MINDEN CSEPP SZÁMÍT!



Happy Hét



1. A MEGFELELŐ FOLYADEKBEVITEL FONTOS, HOGY EGÉSZSÉGES MARADJ!



2. A TESTED 60-70%-ÁT VÍZ ALKOTJA, EZÉRT IS FONTOS, HOGY GYAKRAN IGYÁL!



3. SEGÍTI AZ EMÉSZTÉST, A LÉGZÉST, A VÉRKERINGÉST, ÉS AZ IZMAID MEGFELELŐ MŰKÖDÉSET IS.



4. MIVEL NAPPKÖZBEN AZ IZZADÁSSAL, PÁROLGÁSSAL, SŐT LÉGZÉssel IS VÍZET VESZÍTESZ, SZERVEZETEDNEK UTÁNPÓTLÁSRA VAN SZÜKSÉGE, EZÉRT AZ ÓRAK KÖZÖTTI SZÜNETEKBE MINDIG IGYÁL VÍZET!



5. A RENDSZERES VÍZIVÁS HOZZÁJÁRUL AHHOZ, HOGY EGÉSZ NAP FIGYELNI TUDJ A SULIBAN, ÉS A DELUTANI JÁTEK, EDZÉS SORÁN SIKERESEBB LEGYEL.



6. FIGYELJ ARRRA, HOGY A NYÁRI NAGY MELEGBEN, VAGY AMIKOR SOKAT MOZOGSZ, SPORTOLSZ, MEG TÖBB VÍZRE VAN SZÜKSÉGED!



7. A VÍZ NEM TARTALMAZ CUKROT, NEM KÁROSÍTJA A FOGAID ÉS NEM HIZLAL!



