

Ami mindennek az alapja: Folyadékfogyasztás!



Ehetünk bármiféle "superfoodot" és drága étrendkiegészítőket, de ha nem fogyasztunk kellő mennyiségű folyadékot, akkor hiába az egész.

Számos képlet létezik a folyadékszükségletünk kiszámítására, de felnőttek számára általánosságban **2-3 l folyadék javasolt**. Többlet folyadékbevitellel kell számolni fizikai aktivitás, meleg/párás környezet, bizonyos betegségek (pl.: hasmenés, lázas állapot), terhesség és szoptatás esetén.

Ezekre figyelj!



- A szomjúságérzet kissé megkésve alakul ki. Ha már szomjasnak érezzük magunkat, a szervezetünk dehidrációhoz közeli állapotban van.
- 1 %-os folyadékvesztés 10 %-os teljesítményromláshoz vezet.
- Tartsunk kéznél mindig egy üveget vagy palackot, amit megtöltünk vízzel.
- Használhatunk erre szakosodott telefonos alkalmazásokat.
- Nem csak az italoknak, de bizonyos élelmiszereknek és ételeknek (pl.: levesek, narancs, uborka) is magas a folyadéktartalma.
- A szervezet akár hetekig is képes túlélni táplálékfelvétel nélkül (éhezésben), de a folyadékmegvonás pár nap alatt halálos kimenetelű lehet.
- Mellőzzük a cukros üdítőitalokat és gyümölcsleveket, azaz az "üres" kalóriákat, helyette házilag ízesített vizet (gyümölcsökkel) vagy natúr teát igyunk.



A csapvíz hazánkban élelmiszernek minősül, ezért rengeteg jogszabály határozza meg a minőségét. **Nyugodtan fogyasztható.**