

Jak zadbać o nawodnienie seniora?



Szanowni Państwo,

jak powinniśmy dbać o odpowiednie nawodnienie? Wydaje się, że to nic trudnego, przecież kiedy odczuwamy pragnienie, to pijemy. Okazuje się jednak, że często możemy doprowadzić do odwodnienia naszego organizmu, nie wiedząc o tym. Niewystarczające spożywanie wody nie tylko pogarsza nasze samopoczucie, ale w skrajnych przypadkach może być niebezpieczne dla zdrowia i życia, szczególnie w wieku senioralnym.

Dietetyczka Katarzyna Nowak, przygotowała dla Państwa krótki materiał z informacjami, dlaczego dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu jest tak istotne i powinno być ważnym elementem w zakresie dbania o zdrowie.

Fundacja Biedronki

Spis treści

A

TEORIA

rola wody i nawodnienia, objawy
odwodnienia, ile należy pić;

B

CO ZROBIĆ, ABY PAMIĘTAĆ O WODZIE

praktyczne wskazówki
do wykorzystania;

Milej lektury!





TEORIA

GARŚĆ WIEDZY O WODZIE I NAWODNIENIU



Dlaczego należy zadbać o odpowiednie nawodnienie?

Woda to podstawowy składnik organizmu, regulujący wiele procesów niezbędnych do życia. Odpowiednie spożycie płynów (głównie wody) jest kluczowe dla prawidłowej pracy organizmu, dlatego odwodnienie jest zjawiskiem tak niebezpiecznym.

Warto podkreślić, że całkowita ilość wody w organizmie człowieka zmienia się z wiekiem – u mężczyzn w wieku podeszłym spada z **60% do ok. 52%**, zaś u kobiet spada aż do **46%**.

Dzięki swoim szczególnym właściwościom, woda stanowi środowisko dla wielu reakcji i procesów kluczowych dla prawidłowej pracy organizmu:

- ✓ woda umożliwia **usuwanie zbędnych produktów przemiany materii**, w tym związków powstających w wyniku metabolizmu leków;
- ✓ odgrywa istotną rolę w **procesie przyjmowania pokarmu i jego trawienia** – pozwala zwilżyć kęs jedzenia w jamie ustnej i ułatwia jego przemieszczanie w przewodzie pokarmowym;
- ✓ stanowi środowisko dla **działania enzymów trawiennych** i umożliwia skuteczną **dystrybucję** cennych składników w całym organizmie;

- ✓ umożliwia skuteczną **regulację temperatury** ciała;
- ✓ dzięki swoim właściwościom fizycznym, pełni **funkcję ochronną** (np. jest składnikiem mazi stawowej).

Aby zadbać o właściwy poziom nawodnienia, należy utrzymywać bilans wody, czyli różnicę między wodą spożytą, a wydaloną, na poziomie bliskim zeru. Oznacza to, że każdy człowiek powinien wypijać mniej więcej tyle samo wody, ile wydala różnymi drogami.

Utrata wody poprzez oddychanie, czy parowanie jest niezauważalna, dlatego spora część osób, zwłaszcza w wieku podeszłym, nie jest świadoma tego, jak duże jest w rzeczywistości zapotrzebowanie organizmu na płyny.



Ile wody powinni przyjmować seniorzy?

Średnie zapotrzebowanie na wodę, w przypadku seniorów bez poważnych problemów zdrowotnych, wynosi około **30-35 ml na każdy kilogram masy ciała / dzień**. Oczywiście, rekomendowana ilość dotyczy zarówno wody pozyskanej z płynów, jak i z jedzenia.



PRZYKŁAD: Poniższa tabela pokazuje średnie zapotrzebowanie na wodę w zależności od masy ciała:

MASA CIAŁA	ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ (1 SZKLANKA = 250ML)
50 kg	8 szklanek 
60 kg	9 szklanek 
70 kg	10 szklanek 
80 kg	11 szklanek 

Ważne!

W przypadku **seniorów niedożywionych**, z bardzo niską masą ciała stosujemy nieco inną metodę przeliczania zapotrzebowania na płyny:

100 ml/kg

na pierwsze
10 kg masy ciała



50 ml/kg

na następne
10 kg masy ciała



15 ml/kg

na każdy kolejny
kilogram masy
ciała

Zapotrzebowane na wodę w dużym stopniu uzależnione jest od **kompozycji posiłków**.

**PRODUKTY, KTÓRE MOGĄ POWODOWAĆ KONIECZNOŚĆ
ZWIĘKSZENIA ILOŚCI PŁYNÓW:**



**PRODUKTY
WYSOKOBŁONNIKOWE**
pieczywo pełnoziarniste,
płatki owsiane, otręby



**PRODUKTY
WYSOKOBIAŁKOWE**
jaja, mięsa,
wędliny, kielbasy



**MOCNA
KAWA**
mocna herbata



CZEKOLADA



ALKOHOL



**POTRAWY Z DUŻĄ
ZAWARTOŚCIĄ SOLI**

WARZYWA I OWOCE BOGATE W WODĘ

ich obecność w diecie **wlicza się** do dziennego bilansu płynów



**ARBUZ,
MELON**



**SAŁATA,
CYKORIA**



POMIDORY



PAPRYKA



**OGÓREK,
CUKINIA**

Ważne!

Płyny należy przyjmować **małymi porcjami przez cały dzień**, dzięki temu organizm lepiej gospodaruje spożytą wodą. Kilkogodzinne przerwy w picu sprzyjają odwodnieniu, dlatego każdy senior powinien mniej więcej co pół godziny wypić kilka łyków wody.



Warto pamiętać, że zapotrzebowanie na wodę zwiększa się w czasie upałów oraz w trakcie gorączki. Zaleca się, by, w przypadku podwyższonej temperatury ciała, wypijać dodatkowo 1 szklankę wody na każdy stopień powyżej 37°C.

Seniorzy powinni unikać picia herbat ziołowych o właściwościach moczopędnych. W tej grupie wyróżniamy przede wszystkim herbatę z liści pokrzywy, skrzypu polnego i z mniszka lekarskiego.

Seniorzy
powinni unikać
napojów
moczopędnych.



Dlaczego seniorzy są narażeni na odwodnienie?

Zbyt małe spożycie płynów to problem dość powszechnie występujący w grupie seniorów. Wynika on przede wszystkim ze zmniejszenia odczucia pragnienia w związku z procesami starzenia się organizmu.

Starsze osoby często zapominają o regularnym nawadnianiu lub zwyczajnie odmawiają spożycia płynów. Przyczyną rzadszego sięgania po płyny są także trudności z ich przyjmowaniem, wynikające z przebytego udaru lub też z rozwiniętych bolesnych stanów zapalnych w jamie ustnej.

Mniejsze spożycie płynów wiąże się często z lękiem przed brakiem możliwości skorzystania z toalety, gdy zajdzie taka potrzeba. Aby uniknąć nieprzewidzianych trudności, seniorzy często rezygnują ze spożywania płynów, zwłaszcza jeśli muszą opuścić dom na kilka godzin (np. wychodząc na zakupy lub do lekarza).

Ryzyko odwodnienia wynika również ze zwiększonego wydalania płynów zarówno przez skórę, jak i z moczem. Z wiekiem, nerki tracą możliwość zagęszczania moczu, przez co organizm musi wydaląć dużo większe ilości płynów, aby skutecznie pozbyć się toksyn. Na zwiększoną produkcję moczu wpływają też niektóre leki przyjmowane przez seniorów, np. leki regulujące ciśnienie tętnicze.

Biorąc pod uwagę powyższe czynniki oraz fakt, że z wiekiem spada ogólna ilość wody w organizmie, musimy zwracać uwagę na to, co i w jakich ilościach piją osoby w wieku podeszłym.



Objawy odwodnienia

Przyjmowanie płynów z założenia regulowane jest pragnieniem – jest to podstawowy i pierwszy sygnał informujący o zmniejszonej ilości płynów w organizmie. Niestety, **u osób w wieku podeszłym odczucie pragnienia spada**, przez co częściej obserwujemy inne sygnały informujące o odwodnieniu, w tym:

- ☑ rzadsze oddawanie moczu i oddawanie moczu w kolorze ciemnożółtym,
- ☑ suche, popękane usta i zmniejszone wydzielanie śliny,
- ☑ spadek apetytu,
- ☑ uczucie pełności w jamie brzusznej, pogorszenie trawienia, zaparcia,
- ☑ nudności,
- ☑ bóle i zawroty głowy, osłabienie, duża senność,
- ☑ zaburzenia widzenia, trudności w mowie,
- ☑ kołatanie serca, spadek ciśnienia,
- ☑ skurcze mięśni, bóle mięśni (zwłaszcza w odpowiedzi na dotyk),
- ☑ podwyższenie temperatury ciała, spadek potliwości,
- ☑ zapadnięte oczy,
- ☑ zmniejszona elastyczność skóry (większa tendencja do pęknięć),

Wystąpienie któregokolwiek z powyższych objawów wymaga szybkiej interwencji i bezwzględnego podania choćby niewielkiej ilości płynów. Jeśli nie uzupełnimy niedoboru wody, pojawią się objawy świadczące o zaawansowanym odwodnieniu, np.:

- ☑ obrzęk języka i utrata zdolności do mówienia,
- ☑ bardzo duże zaburzenia świadomości,
- ☑ drgawki,
- ☑ utrata przytomności.



**SKRAJNE ODWODNIENIE
PROWADZI DO ŚMIERCI,
DLATEGO NIE MOŻNA
GO IGNOROWAĆ, ZWŁASZCZA
W CZASIE UPAŁÓW!**



Skutki odwodnienia

Długotrwałe niedostateczne przyjmowanie płynów przyczynia się do znacznego pogorszenia pracy organizmu i do wystąpienia potencjalnie groźnych powikłań:

- ☑ **Zwiększenie ryzyka wystąpienia infekcji** układu moczowo-płciowego oraz pogorszenia pracy nerek.
- ☑ **Pogorszenie pracy układu nerwowego** – może się to objawiać zaburzeniami świadomości, trudnościami komunikacyjnymi, pogorszeniem orientacji czasoprzestrzennej.
- ☑ **Dolegliwości ze strony układu pokarmowego** – m.in. zaparcia oraz odczuwanie dyskomfortu (często bólu) w jamie brzusznej.

Niedostateczne spożycie płynów może również wpływać na efektywność działania wielu leków, zwłaszcza tych, które regulują ciśnienie, krzepliwość krwi lub glikemię. Ponadto, organizm osoby odwodnionej dużo gorzej radzi sobie z wydalaniem związków powstających w wyniku metabolizmu farmaceutyków.

Ważne!

Wiele objawów, które obserwujemy u osób w wieku podeszłym **można zniwelować zwiększając ilość płynów i monitorując nawodnienie.**

To, co często uznajemy za początki poważnej choroby, może wynikać z postępującego odwodnienia.



Czy każda woda jest dobra?

- 1 Osoby w wieku podeszłym **powinny sięgać po wody średnizmineralizowane**, o zawartości minerałów **od 500 mg** w litrze. Wody mineralne to doskonałe źródło magnezu, potasu, czy wapnia, dlatego zaleca się wybór wód o wyższym stopniu mineralizacji.
- 2 Seniorzy chorujący na nadciśnienie tętnicze lub choroby nerek, powinni wybierać te wody, które **cechują się obniżoną zawartością sodu** (do 10 mg jonów sodowych Na⁺ w litrze).
- 3 Dwutlenek węgla zawarty w wodach gazowanych drażni zakończenia nerwów w ścianie żołądka i hamuje pragnienie nawet po przyjęciu niewielkiej ilości płynu. Dlatego **wody gazowane nie są polecane seniorom**, którzy mają trudność z utrzymaniem bilansu płynów.
- 4 **Nie zaleca się codziennego spożywania wód leczniczych**, o dużej zawartości wapnia, magnezu, czy innych minerałów, głównie ze względu na zwiększone ryzyko rozwoju kamicy nerkowej.
- 5 Woda z założenia jest płynem niesłodkim, dlatego **nie zaleca się, by seniorzy włączali do swojej diety kupne wody smakowe o wysokiej zawartości cukru**. Jeśli smak czystej wody jest trudny do zaakceptowania, można samodzielnie wykonać wodę o smaku owoców, czy mięty.



DOMOWA WODA SMAKOWA



Smak wody można urozmaicić dodając do niej cząstki owoców – **pomarańczy, cytryny, truskawek, arbuza, czy melona.**



Dodatek **mięty, czy ogórka** sprawi, że woda będzie bardziej orzeźwiająca i lepiej ugasi pragnienie zwłaszcza w upalne dni.



Imbir dodany wraz z cytryną do ciepłej wody będzie działał rozgrzewająco i korzystnie wpłynie na pracę przewodu pokarmowego.

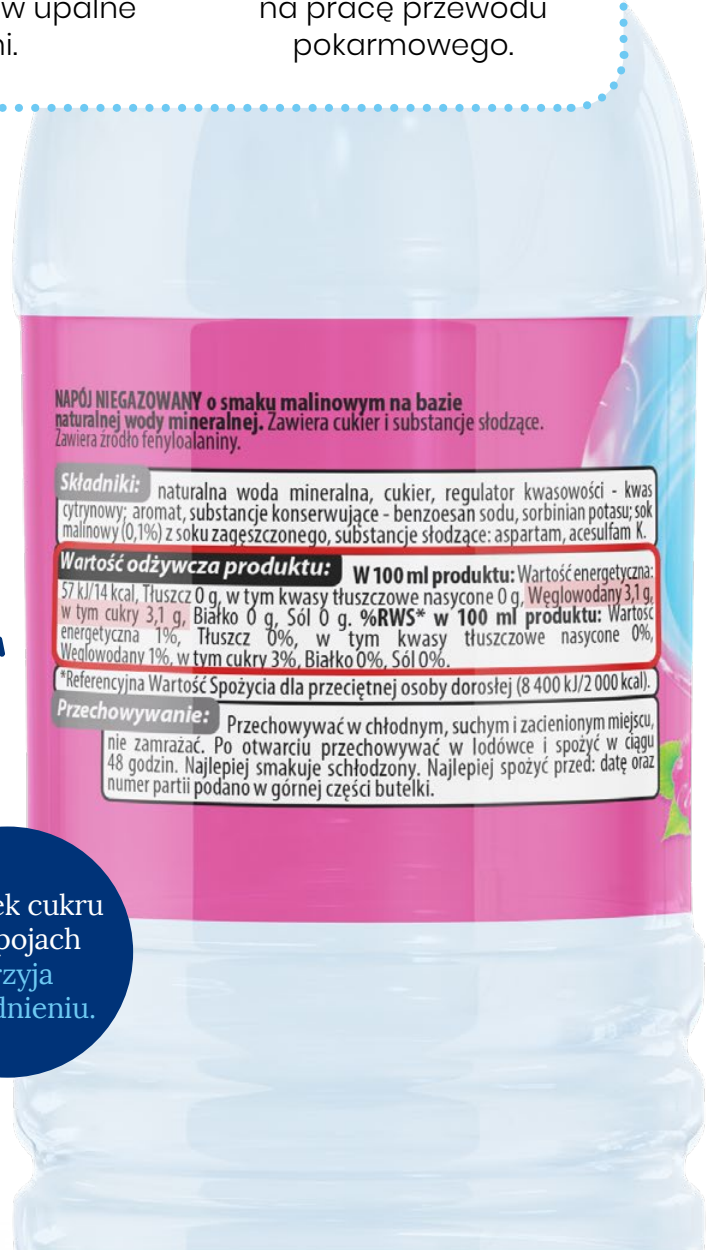
CO Z TYM CUKREM?

Napoje zawierające cukier (w tym wody smakowe) **nie są wskazane w diecie seniorów**, zwłaszcza w okresie upałów.

Oprócz tego, że nadmiar cukru sprzyja rozwojowi cukrzycy, otyłości i innych chorób cywilizacyjnych, jego dodatek w napoju sprawia, że **taki płyn sprzyja odwodnieniu.**

Regularne zastępowanie wody sokami, czy gazowanymi napojami słodzonymi nie sprzyja wyrównaniu bilansu płynów i może pogłębiać problem odwodnienia.

Dodatek cukru w napojach sprzyja odwodnieniu.



Co z wodą kranową – czy można ją pić na co dzień?

Zarówno woda butelkowana, jak i woda kranowa **są absolutnie bezpieczne** pod kątem mikrobiologicznym i nadają się do codziennego spożywania.


Co więcej, choć woda kranowa nie kuszą nas estetyczną etykietą z chwytliwą nazwą, jej wartość dla naszego zdrowia jest porównywalna do wód mineralnych.

Co ciekawe, skład mineralny wody kranowej jest dość zróżnicowany i w każdym rejonie Polski wygląda nieco odmiennie, choć generalnie – woda kranowa w naszym kraju jest wodą średniozmineralizowaną. **Aktualne informacje na temat składu mineralnego lokalnej wody kranowej możemy sprawdzić np. na stronie wodociągów z naszego regionu.** Choć woda płynąca z kranu jest gotowa do spożycia, niekiedy może nas odrzucać zapach chloru lub rdzawy kolor pochodzący z przestarzałej instalacji.

W takich sytuacjach warto korzystać z filtrów, które wychwytyją metale ciężkie i chlor, zachowując pozostałe minerały.

Osoby pijące wyłącznie wodę kranową **powinny śledzić informacje o ewentualnych zanieczyszczeniach** pojawiających się w lokalnej sieci wodociągowej.

W przypadku wystąpienia zagrożenia chemicznego lub mikrobiologicznego, nawet największy miłośnik wody kranowej, musi na pewien czas przestawić się na wodę butelkowaną.



Woda kranowa w kraju jest wodą o średniej ilości minerałów.



CODZIENIE POWINNIŚMY WYPIJAĆ TYLE WODY, ILE TRACIMY RÓŻNYMI DROGAMI:

 **ZYSK WODY**

pożywienie
2,2 l

metabolizm
0,3 l


 **STRATA WODY**

oddychanie (płuca)
250-550 ml

parowanie (skóra)
450-1900 ml

mocz
1000-2000 ml

kał
100-200 ml


Dlatego
picie wody
każdego dnia
jest tak ważne!

B

**CO ZROBIĆ,
ABY PAMIĘTAĆ O WODZIE**

**PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI
DO WYKORZYSTANIA**



Przygotowywanie wody smakowej

Smak czystej wody bywa czasem trudny do zaakceptowania, dlatego warto znać sposoby na to, jak w prosty i zdrowy sposób przygotować sobie wodę smakową.

POTRZEBNE PRODUKTY:

- woda ciepła, woda lekko schłodzona lub w temperaturze pokojowej,
- owoce i warzywa w kawałkach – ogórek, cytryna, limonka, pomarańcza, truskawki, arbuz, melon itp. (warto wybierać owoce soczyste, które po przekrojeniu puszczą dość sporo soku),
- liście mięty, liście bazylii, natka pietruszki,
- starty imbir, laski cynamonu, goździki.

WYKONANIE

Zachęcamy do sporządzenia aromatycznej wody z przygotowanych składników. Spróbujcie różnych kompozycji – być może uda się odkryć wyjątkowo smaczne połączenie, które zwiększy ilość wypijanej wody! Warto łączyć owoce z innymi roślinami – z miętą, bazylią, czy natką pietruszki. Ich ziołowy smak doskonale orzeźwia, zwłaszcza w upalne dni.

PROPONOWANE POŁĄCZENIA:

- woda z cytryną, liśćmi mięty,
- woda z pomarańczą, cynamonem i imbirem – połączenie, które sprawdza się zarówno na ciepło, jak i na zimno,
- woda z pomarańczą i goździkami – plastry pomarańczy z wbitymi goździkami wrzucone do wody (można spróbować zarówno z ciepłą jak i z chłodną wodą),
- woda z limonką, ogórkiem i miętą – orzeźwiające połączenie na upalne dni.



Wodny planer

Do monitorowania ilości wypijanej wody może posłużyć **wodny planer**. Każdego dnia można zaznaczyć w nim liczbę szklanek wody spożytej danego dnia. Prowadząc taki monitoring jesteśmy w stanie ocenić, jak wygląda ilość spożytych płynów zarówno w skali dnia, jak i w skali całego tygodnia. Takie narzędzie jest proste w obsłudze i z powodzeniem może być wykorzystywane przez większość seniorów.

Zachęcamy do skorzystania z wodnych planerów dołączonych na końcu tej publikacji. Można je oderwać od broszury i swobodnie wypełniać.

DZIEŃ 1	
DZIEŃ 2	
DZIEŃ 3	

1 x 
= 250 ml

Butelka i marker

Aby zadbać o równomierne nawodnienie przez cały dzień, można zaznaczyć na 1,5 – litrowej butelce (z wodą) godziny, przed upływem których, woda powinna osiągnąć określony poziom. Im późniejsza pora, tym niższy poziom wody w butelce. Przed końcem dnia 1,5- litrowa butelka powinna pozostać pusta.

Im więcej
zaznaczonych
punktów, tym lepsza
kontrola stanu
nawodnienia
w ciągu
całego dnia.

08:00

12:00

15:00

18:00

21:00



Aplikacje na telefonie

Seniorzy, którzy sprawnie operują telefonem i jego dodatkowymi funkcjami, mogą ustawić sobie alarm przypominający o konieczności wypicia wody. Dla osób zaprzyjaźnionych ze smartfonami dostępne są także bezpłatne aplikacje, monitorujące stan nawodnienia i przypominające o konieczności wypicia określonej ilości płynu.

- 1 Przypomnienie o wodzie** – prosta w obsłudze aplikacja, która nie tylko przypomina o wypiciu wody, ale także prowadzi dziennik nawodnienia.
- 2 Pij wodę regularnie – Waterful** – aplikacja, która pomaga kontrolować stan nawodnienia; jej dużym plusem jest możliwość dodania innych płynów, np. kawy, czy herbaty.
- 3 Wodny kotek** – prosta aplikacja, która regularnie przypomina o konieczności wypicia wody; dzięki przejrzystej grafice pomaga monitorować stan nawodnienia.

Podsumowanie

Porady jak można skutecznie bronić się przed odwodnieniem.

Zaleca: Katarzyna Nowak, dietetyk

























































- 1 Pij regularnie przez cały dzień**, dozując sobie płyny małymi łykami. Unikaj długich przerw w przyjmowaniu płynów – to sprzyja odwodnieniu. Jeśli zdarza Ci się zapominać o picciu wody – ustaw sobie alarm w telefonie lub poproś o pomoc kogoś bliskiego.
- 2 Staraj się wypijać około 6–8 szklanek płynów w ciągu dnia.** Skorzystaj z wodnego planera lub z aplikacji monitorującej stan nawodnienia. Podstawowym płynem w Twojej diecie powinna być woda.
- 3 Wybieraj wody mineralne, zawierające min 500 mg minerałów w litrze.** Staraj się unikać spożywania wód źródlanych i gazowanych.
- 4** Zadбай o to, by płyny zawsze były w miejscu łatwodostępnym. **Nie wychodź z domu bez małej butelki wody w torbie**, zwłaszcza latem.
- 5** Jeśli smak czystej wody jest dla Ciebie trudny do zaakceptowania – **doдай do niej cząstki ulubionych owoców** (np. pomarańczy, cytryny) lub kilka listków mięty. Być może taka wersja wody będzie dla Ciebie bardziej atrakcyjna?
- 6** Unikaj nadmiernego spożywania **napojów alkoholowych, mocnej kawy i herbaty**. Ogranicz także napoje z dużą zawartością cukru.
- 7** Leki popijaj **wyłącznie wodą**.
- 8** Włącz do swojej diety **warzywa i owoce zawierające duże ilości wody**, np.: pomidory, ogórki, cukinię, sałatę, arbuza, melona, truskawki, jagody.
- 9** Wprowadź do swojej diety potrawy, które **są bogatym źródłem płynów** – zupy, sosy warzywne, potrawy warzywne, galaretki, kisiele. W upalne dni jedz więcej soczystych owoców i sięgaj po koktajle.
- 10** Unikaj **przesalania potraw**. Postaw na zioła i mieszanki przypraw bez glutaminianu sodu.

WODNY PLANER



Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na



PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na



PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka łyków wody co ok. pół godziny.



























































Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.

Wodny planer

Po wypiciu szklanki zaznacz ✓ na 

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
						
						
						
						
						
						
						
						

Obowiązkowy punkt każdego dnia to H₂O



Po przebudzeniu

1- 2 szklanki wody, aby pobudzić trawienie.



Do leków

1 szklanka wody na każdą porcję leków. Nie zastępuj wody innymi płynami.



W trakcie aktywności

Jeśli aktywnie spędzasz czas (spacer, prace w ogrodzie itp.) pij kilka tyków wody co ok. pół godziny.



Przed snem

Wypij 1 szklankę wody przed zaśnięciem, aby zmniejszyć ryzyko udaru i poprawić jakość snu.