

صحتمند باقی بمانید آب کافی بنوشید

بدن شما متشکل از 70% آب می باشد،
جل زدگی/کم شدن آب بدن
قدرت تفکر و حس تمرکز شما
را 13% کاهش می دهد.
نوشیدن 6 الی 8 گلیاس آب
در روز بشما کمک می
کند که از وضعیت
جسمی خوبی
برخوردار باشید

مغز

مغز شما تقریباً متشکل
از 80% آب می
باشد و نقش مهمی را
مینی بر عکس العمل
بدن تان در مقابل کم
آبی بدن ایفا می کند.

دهن

تشنگی وسیله خوبی
برای اندازه گیری کم
آب شدن بدن می باشد.
زمانیکه شما احساس تشنگی
می کنید، بدن شما قبلاً 2 الی
5 گلیاس آب خویشرا از
دست داده است!

دندانها

فلوراید موجود
در آب نل خانه تاثیر
اسیدی غذا و نوشابه
ها را که سبب کرم
خوردگی دندانها می شود،
کاهش می دهد.

شش ها

هرباری که نفس می کشید،
بدن شما مقداری از آب
خویشرا از دست می دهد؛
بدن روزانه یک گلیاس
آب خویشرا از طریق نفس
کشیدن می بازد.

گرده ها

آب کمک می کند که گرده
ها مواد دفع شده مضره را
بین برده و میزان ترکیب
خون، مواد معدنی و آهن
را در بدن تنظیم کند.

مثانه

نوشیدن مقدار وافر آب
خطر عفونت مثانه و
سنگ گرده را کاهش
می دهد.

قلب

کم آب شدن بدن می
تواند اثرات منفی بالای
وظایف میکانیکی قلب
تان وارد کند.

معدده

آب یک جز اساسی
هر نوع خوراک
سالم می باشد.

پوست

آب منحيث یک مرطوب
کننده برای جلد شما عمل
نموده و در قسمت تنظیم
نمودن مایعات بدن تان
کمک می کند.

خون

خون شما متشکل از
90% آب می باشد و
اکسیجن و مواد غذایی
را به تمام نقاط بدن
انتقال می دهد.



City West
Water™

BE
SMART
CHOOSE
TAP

citywestwater.com.au