

Διατηρείστε Υγιείς Διατηρείστε ενυδατωμένοι

Το σώμα μας αποτελείται κατά **70%** από νερό, η αφυδάτωση μειώνει την προσοχή και την ικανότητά μας να συγκεντρωθούμε επί **13%**. Η κατανάλωση **6-8** ποτηριών νερού την ημέρα μας βοηθάει να διατηρούμαστε σε κορυφαία κατάσταση.

ΚΑΡΔΙΑ

Η αφυδάτωση μπορεί να έχει αρνητική αντίδραση στην μηχανική λειτουργία της καρδιάς μας.

ΣΤΟΜΑΧΙ

Το νερό είναι ένα ζωτικό στοιχείο της κάθε υγιεινής διατροφής.

ΔΕΡΜΑ

Το νερό δρα ως ενυδατικό στοιχείο στο δέρμα μας και βοηθάει με τη ρύθμιση των υγρών σε όλο τον οργανισμό.

ΑΙΜΑ

Το αίμα μας αποτελείται κατά περίπου **90%** από νερό και μεταφέρει το οξυγόνο και τις θρεπτικές ουσίες σε όλο τον οργανισμό.

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Ο εγκέφαλος μας αποτελείται κατά περίπου **80%** από νερό και παίζει ζωτικό ρόλο στην αντίδραση του οργανισμού στην αφυδάτωση.

ΣΤΟΜΑ

Η δίψα είναι ένα καλό μέτρο της ενυδάτωσης. Όσοπου να διψάσουμε, ο οργανισμός μας έχει ήδη χάσει μεταξύ **2 έως 5** φλυτζάνια νερό!

ΔΟΝΤΙΑ

Το φθόριο στο νερό της βρύσης βοηθάει να μειωθεί ή επιδραση των οξέων των τροφίμων και ποτών που δύνανται να προκαλέσουν τερηδόνα.

ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ

Ο οργανισμός μας χάνει νερό κάθε φορά που αναπνέουμε. Κάθε μέρα χάνουμε νερό που αναλογεί σ' ένα φλυτζάνι, μέσω της αναπνοής μας.

ΝΕΦΡΑ

Το νερό βοηθάει τα νεφρά να αποβάλλουν τις άχρηστες τοξικές ουσίες, να ρυθμίζουν τη σύσταση του αίματος και τα επίπεδα των μεταλλικών αλάτων και ιόντων.

ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗ

Η πρόσληψη μπόλικου νερού βοηθάει να μειωθεί ο κίνδυνος της μόλυνσης της ουροδόχου κύστης και της νεφρολιθίασης.

GREEK

