

سالم بمانید

خود را هیدتراته نگاهدارید

70% از بدن شما آب می باشد. دهیدراته شدن میزان توجه و قدرت تمرکز شما را تا 13% کاهش می دهد. نوشیدن 6-8 لیوان آب در روز شما را در بهترین شکل نگاه می دارد.

مغز

حدود 80% مغز شما از آب است و نقش اساسی در عکس العمل بدن شما به دهیدراته شدن (از دست رفتن آب بدن) ایفا می کند.

دهان

تشنگی معیار مناسبی برای نشان دادن وضعیت میزان آب بدن شما است. هنگامی که احساس تشنگی می نمایید، بدن شما 2 تا 5 فنجان آب را از دست داده است.

دندانها

فلوراید موجود در آب شیر (لوله کشی شهری) از اثر اسید های موجود در غذا و نوشیدنی ها که منجر به پوسیدگی دندان می شوند، جلوگیری می نماید.

ریه ها

بدن شما با هر بار نفس کشیدن آب از دست می دهد. بدن شما روزانه معادل یک فنجان آب از طریق نفس کشیدن از دست می دهد.

کلیه ها

آب به دفع سموم توسط کلیه ها کمک می نماید و عناصر خون و میزان آهن و عناصر معدنی را تنظیم می نماید.

مثانه

مصرف مداوم آب خطر ابتلا به عفونت مثانه و ساخت سنگ کلیه را کاهش می دهد.

قلب

دهیدراته شدن می تواند بر کارکرد مکانیکی قلب تاثیر منفی بگذارد.

معدنه

آب اساسی ترین ترکیب هر رژیم غذایی سالم است.

پوست

آب نقش مرطوب کننده بدن را دارد و حجم مایعات سرتاسر بدن شما رو تنظیم می کند.

خون

حدود 90% خون شما از آب است و اکسیژن و مواد مغذی را به سرتاسر بدن می رساند.



City West
Water™

BE
SMART
CHOOSE
TAP

citywestwater.com.au